Nr. 11/2009, Deutschland 1,80 € | Österreich 2,00 € | Schweiz 3,50 SFR | Benelux 2,10 € | Italien 2,10 € | Frankreich 2,10 € | Slowenien 2,40 €

Kochen & Backen

# Lisa Kochen & Backen

Kochen mit Spaß – Backen mit Liebe – Essen mit Genuss

NUR 1,80 € November 2009



Die wärmen die Seele

## GULASCH & EINTÖPFE

Fix vorbereitet, den Rest übernehmen Ofen und Herd

Ab Seite 8



## Prima Rezepte für jeden Tag

Gemüse, Fleisch & Pasta: preiswert, schnell gemacht und total lecker Ab Seite 14

## Brunch-Ideen

Herzhaftes & Süßes, dazu tolle Deko-Tipps Ab Seite 56

Geliebter Klassiker

## Martinsgans

Seite 28



Zimtsterne und mehr Ab Seite 35

## Einfach himmlisch: die ersten Plätzchen

www.lustaufgenuss.de

# Liebe Leserinnen und Leser!

Die Vorweihnachtszeit ist die schönste Zeit des Jahres. Genießen Sie den Advent mit himmlischen Plätzchen, saftigem Gulasch und feinen Ragouts, herzhaften Eintöpfen und traumhaften Torten



**60 Gulasch** Kaum ein Gericht ist so beliebt wie der herzhafte Mix von Fleisch, Gemüse und würziger Soße



**14 Preiswert** Das Erfolgsrezept dieser Gerichte: Sie sind fix zubereitet und unglaublich lecker



**64 Äpfel** Ob als Bratapfel, Apfel im Schlafrock oder als Karamell-Äpfel zu zarten, luftigen Crêpes: Die saftigen Früchte sind einfach verführerisch gut

Titelfotos: M.I.G/Maike Jessen, StockFood (2); Food: Pia Westermann; Styling: Meike Stüber. Fotos: M.I.G/Maike Jessen, Picture Press/Schiereck, StockFood (5)





**24 Gemüse** Chicorée & Co. wie noch nie serviert



**8 Eintöpfe** Die wärmen jetzt ganz besonders

Titelthemen sind farbig gekennzeichnet



**56 Adventszauber** Prima Ideen für Brunch, Mittag- und Abendessen mit lieben Freunden



# Genießen
## im November

## Vorspeisen, Suppen, Snacks


Gemüse-Curry mit Hähnchen S. 9


Graupeneintopf S. 11

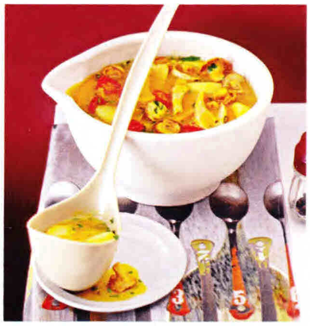

Kasseler-Zwiebel-Eintopf S. 15


Salatröllchen mit Ziegenkäse S. 29


Hexenfinger S. 31


Wirsingpuffer mit Speck S. 45


Reibekuchen m. Räucherlachs S. 46


Festlicher Eintopf S. 57

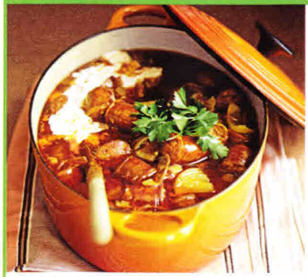

Putenspieße mit Curry-Dip S. 58


Lachs im Blätterteig S. 58


Rührei im Glas S. 58


Käsebällchen und -ecken S. 59

## Hauptgerichte


Paprikawurst-Eintopf S. 8


Fischtopf „Porto" S. 9

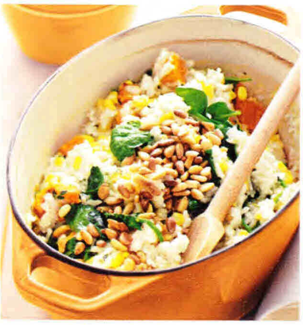

Gemüse-Lamm-Topf S. 9

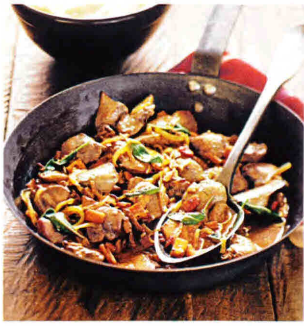

Gemüse-Eintopf S. 10

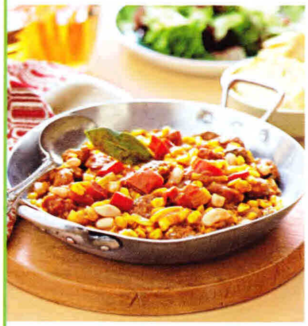

Kasseler mit Kohlrabi-Spaghetti S. 14


Tortellini-Auflauf S. 16


Sheperd's Pie mit Gemüse S. 16


Kürbis-Risotto S. 17


Geflügelleber-Ragout S. 18


Mexikanische Bohnenpfanne S. 19


Hackfleisch-Kartoffel-Gratin S. 20

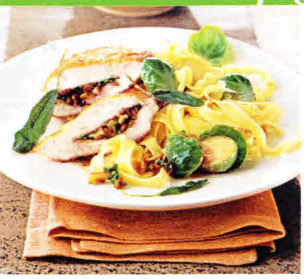

Hähnchen mit Chicorée S. 25


Schollenröllchen mit Fenchel S. 25


Blumenkohl-Curry S. 25


Ochsenschulter mit Steckrüben S. 25

# Hauptgerichte





































# Kuchen, Torten & Desserts






















































# Aktuell im November



## Der König der Kuchen

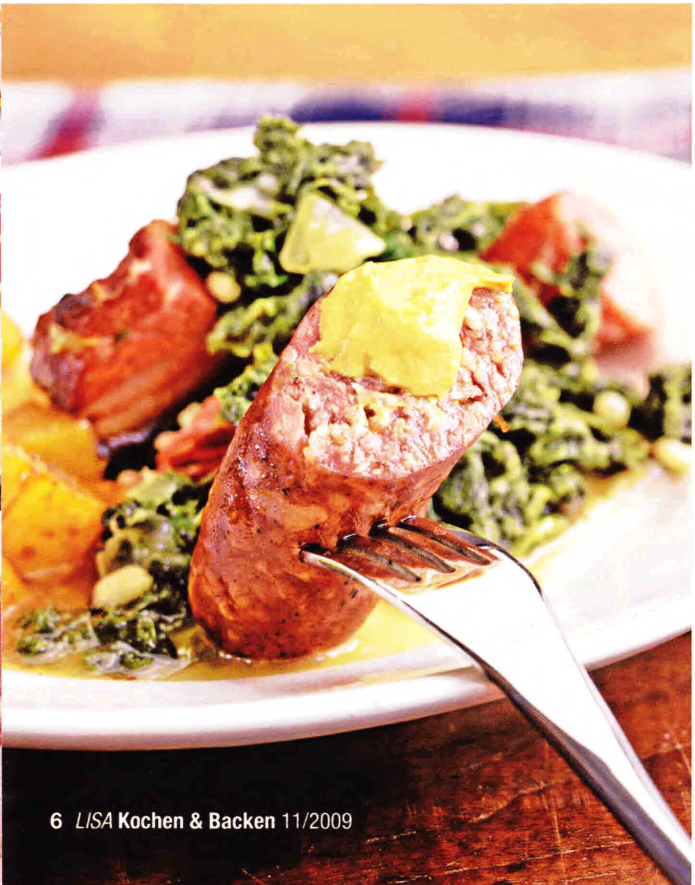
Schicht für Schicht gebacken, umhüllt von feiner Schokolade, in der Mitte ein Loch – **Baumkuchen** war und ist immer etwas Besonderes. Schon Preußens Könige liebten ihn als Weihnachtspräsent. Seinen Namen verdankt das Kultgebäck der hohen Form und den Schichten, die an Jahresringe eines Baums erinnern.





## Grünkohl

Erst Frost macht das herbe Wintergemüse so richtig gut – dann sogar als Salat. Liebhaber von Deftigem essen Grünkohl nach norddeutscher Art mit Speck und Pinkel, der berühmten Grützwurst.



## Grünkohl mit Wurst und Speck

Für 4 Personen: **750 g Kartoffeln** waschen, in **Salzwasser** ca. 25 Min. garen. Abgießen, pellen, erkalten lassen. Von **1,5 kg Grünkohl** die Blätter ablösen, waschen, in grobe Streifen schneiden, in reichlich Salzwasser einmal aufkochen, ca. 15 Min. köcheln lassen. Abgießen und abtropfen lassen. **4 Zwiebeln** abziehen, würfeln. **50 g Schmalz** erhitzen, Zwiebeln darin andünsten, Kohlstreifen hinzufügen, kurz mitschmoren. **150 ml Brühe** dazugeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze 90–120 Min. schmoren lassen, ab und zu umrühren. Sollte die Flüssigkeit verkocht sein, noch etwas Brühe oder Wasser angießen. Nach ca. 45 Min. Garzeit **300 g durchwachsenen Speck** zum Kohl geben, ca. 15 Min. später **4 geräucherte Mettwürstchen**. Mit Salz und **Pfeffer** würzen. Kartoffeln würfeln, in **2 EL heißem Butterschmalz** goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Speck in Scheiben schneiden. Kartoffeln mit Grünkohl, Wurst sowie Speck servieren und **scharfen Senf** dazureichen.

**Vorbereiten ca. 30 Min. Garen ca. 90 Min.**
**Einfach Pro Person ca. 670 kcal,**
**E: 35 g, F: 48 g, KH: 26 g**
**WÄRMT AN KALTEN TAGEN**

## Tee trinken & helfen

Chai Mahal – genießen Sie indischen Tee und tun Sie Gutes damit: Von jeder verkauften Teebox (150 g Tee) gehen zehn Prozent an die Hilfsorganisation Ärzte für die Dritte Welt. Infos zu den sechs Teesorten im beigelegten Buch (handgearbeitet). Über www.gewuerzprojekte.de, Tel. 089/19 01 76 90, für 32,80 € plus Versandkosten.





# ber

Kleine und große Naschkatzen können es jetzt kaum noch erwarten, bis der Duft selbst gebackener himmlischer Plätzchen durchs Haus zieht. Also gleich Seite 35 aufschlagen – dort finden Sie viele neue Backideen



## Mandeln

In Kuchen, Torten und Desserts kennt sie jeder, aber auch in Gemüse- und Geflügelgerichten ist das nussige Aroma eine Bereicherung. Eine Handvoll pro Tag schützt das Herz, ein feiner Mandellikör (Amaretto) krönt jedes Essen.



## Mandelcreme

**Für 4 Personen: 4 Blatt Gelatine** einweichen. **1/2 Vanilleschote** aufritzen, Mark herausschaben, mit der Schote und **250 ml Milch** erhitzen, einmal aufkochen, beiseitestellen, Schote entfernen. **2 Eigelb** und **1 cl Mandellikör** mit **40 g Zucker** im heißen Wasserbad schaumig schlagen. **50 g gemahlene, abgezogene Mandeln** ohne Fett leicht rösten, beiseitestellen. Milch nach und nach in die Eigelbmasse rühren, Mandeln zufügen. So lange weiterschlagen, bis die Masse im Wasserbad zu binden beginnt. Gelatine ausdrücken, in der warmen Creme auflösen, Creme im Eiswasserbad kalt schlagen. Sobald die Masse geliert, **50 g Sahne** und **2 Eiweiß** steif schlagen, unterheben. In Gläser füllen, mit **Zimt** bestäubt ca. 60 Min. kalt stellen.

**Vorbereiten ca. 40 Min. Kühlen ca. 60 Min. Mittel**
**Pro Person ca. 260 kcal, E: 10 g, F: 18 g, KH: 15 g**
**KÖSTLICHES VERWÖHN-DESSERT**

## Apfel, Quitte und Walnuss

Die Erntesaison geht zu Ende und verwöhnt uns noch einmal mit den leckersten Früchten: Kernige Walnüsse und goldgelbe Quitten in Torten und Kuchen (S. 68–69 und S. 72–73) sind genauso unwiderstehlich wie zum Beispiel Bratäpfel oder Apfel im Schlafrock zum Advent (S. 64–66).



## Eleganter Wandkamin mit „Coca-Cola light koffeinfrei" zu gewinnen

Kleine Auszeit gefällig? Eisgekühlte ***Coca-Cola light koffeinfrei*** sorgt im Alltag für Auszeiten und Entspannungsmomente – und das ganz ohne Kalorien und ohne Koffein, dafür mit dem einzigartigen Coca-Cola-light-Geschmack. Für alle, die täglich versuchen, Familie, Beruf und Zeit für sich in Einklang zu bringen, ist eine Pause unter dem Motto „Ich nehm mir koffeinfrei" ein herrlicher Moment der Entspannung und Erfrischung. Und damit Sie Ihre Coca-Cola light koffeinfrei im besonderen Ambiente genießen können, verlosen wir mit Coca-Cola light koffeinfrei einen weißen Wandkamin, der mit Brenngel betrieben wird (Wert: 500 €). Schreiben Sie an ***LISA Kochen & Backen, Stichwort: Koffeinfrei, Am Kestendamm 1, 77652 Offenburg.*** Einsendeschluss: 14. 11. 2009, Teilnahmebedingungen Seite 74.




Fotos: Foodcentrale/Jaspersen, Fotolia (6), Hersteller (2), StockFood (2)

Lecker, einfach und schnell in einem großen Topf zubereitet: Eintöpfe kommen in dieser Jahreszeit immer gut an



# Herbstzeit – Eintopfzeit

## Spanischer Paprikawurst-Eintopf mit Kartoffeln und Kichererbsen

Fotos: Jahreszeiten Verlag/Kowall, StockFood (3)

**Zutaten für 6 Personen**
**• 2 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen • 300 g Paprikawurst am Stück (z. B. spanische Chorizo) • 400 g Kartoffeln • 2 Möhren • 1 Bund Suppengrün • 3 EL Olivenöl • 1 EL Tomatenmark • 600 ml Fleischbrühe • 1 Dose Tomaten (850 ml) • 1 Lorbeerblatt • 1 EL gerebelter Oregano • 1 Dose Kichererbsen (425 ml) • Salz, Pfeffer • 150 g Crème fraîche**

**1** Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen. Zwiebeln in Spalten schneiden, Knoblauch hacken. Wurst in dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Möhren und Suppengrün putzen bzw. schälen, waschen und klein schneiden.

**2** Öl in einem Schmortopf erhitzen. Wurst darin rundum anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben, glasig dünsten. Kartoffeln sowie Gemüse zufügen und anschmoren. Tomatenmark unterrühren, anschwitzen und mit der Fleischbrühe ablöschen.

**3** Tomaten in der Dose mit einem Messer etwas zerkleinern und zum Gemüse geben. Lorbeerblatt und Oregano zugeben, aufkochen und zugedeckt ca. 30 Min. schmoren lassen.

**4** Kichererbsen abtropfen lassen, zum Eintopf geben und ca. 5 Min. erhitzen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Eintopf mit etwas Crème fraîche und nach Wunsch mit Petersilie garniert servieren. Übrige Crème fraîche separat dazureichen.

**Vorbereiten ca. 20 Min. Garen ca. 30 Min. Einfach Pro Person ca. 495 kcal, E: 23 g, F: 23 g, KH: 26 g**
**AUCH FÜR GÄSTE**



# Gemüse-Curry mit Hähnchen

## Hokkaido-Kürbis sorgt für die besondere Note

**Zutaten für 4 Personen**
**• 400 g Hokkaido-Kürbis**
**• 4 Möhren • 400 g Aubergine**
**• 350 g Champignons • 600 g Hähnchenbrustfilet • Salz, Pfeffer**
**• 4 EL Öl • 1 TL Currypulver**
**• 1 l Gemüsebrühe**

**1** Kürbis waschen, in Spalten schneiden, entkernen und würfeln. Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Aubergine waschen, putzen und klein würfeln. Pilze putzen, feucht abreiben und vierteln. Fleisch abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin unter Wenden ca. 4 Min. braten. Herausnehmen.

**2** Das vorbereitete Gemüse in die Pfanne geben und andünsten. Currypulver darüberstäuben, kurz anschwitzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Gemüse zugedeckt ca. 15 Min. garen. Filetstreifen wieder zugeben und kurz erhitzen. Curry nach Wunsch mit Schnittlauch garniert servieren. Dazu schmeckt Basmatireis.

**Ca. 45 Min. Einfach Pro Person ca. 370 kcal, E: 43 g, F: 16 g, KH: 13 g, BE: 1**
**AUCH FÜR DIABETIKER**



# Gemüse-Lamm-Topf

## Schicht für Schicht voller Aroma

**Zutaten für 4 Personen**
**• 600 g Lammfleisch (Schulter)**
**• Salz, Pfeffer • 2 EL Öl • 800 g Weißkohl • 2 rote Paprikaschoten**
**• 2 Möhren • 2 Zwiebeln • 4 Knoblauchzehen • 400 g passierte Tomaten (Dose) • 2 Lorbeerblätter**

**1** Fleisch trocken tupfen, würfeln, salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundum kräftig anbraten. Herausnehmen. Bratensatz mit 250 ml Wasser loskochen und beiseitestellen.

**2** Weißkohl und Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Zwiebeln, Knoblauch abziehen und hacken. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

**3** Vom Gemüse jeweils die Hälfte in einen gefetteten Bräter schichten, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch daraufgeben, mit übrigen Zwiebeln, Möhren, Paprika, Knoblauch sowie passierten Tomaten und Lorbeerblättern bedecken. Übrigen Kohl daraufgeben und den Bratfond darübergießen. Zugedeckt im Ofen ca. 90 Min. schmoren. Dazu schmeckt Reis.

**Vorbereiten ca. 30 Min. Garen ca. 90 Min. Einfach Pro Person ca. 465 kcal, E: 30 g, F: 32 g, KH: 15 g**
**GUT VORZUBEREITEN**



# Fischtopf „Porto"

## Saftiges Filet in scharfer Tomatensoße

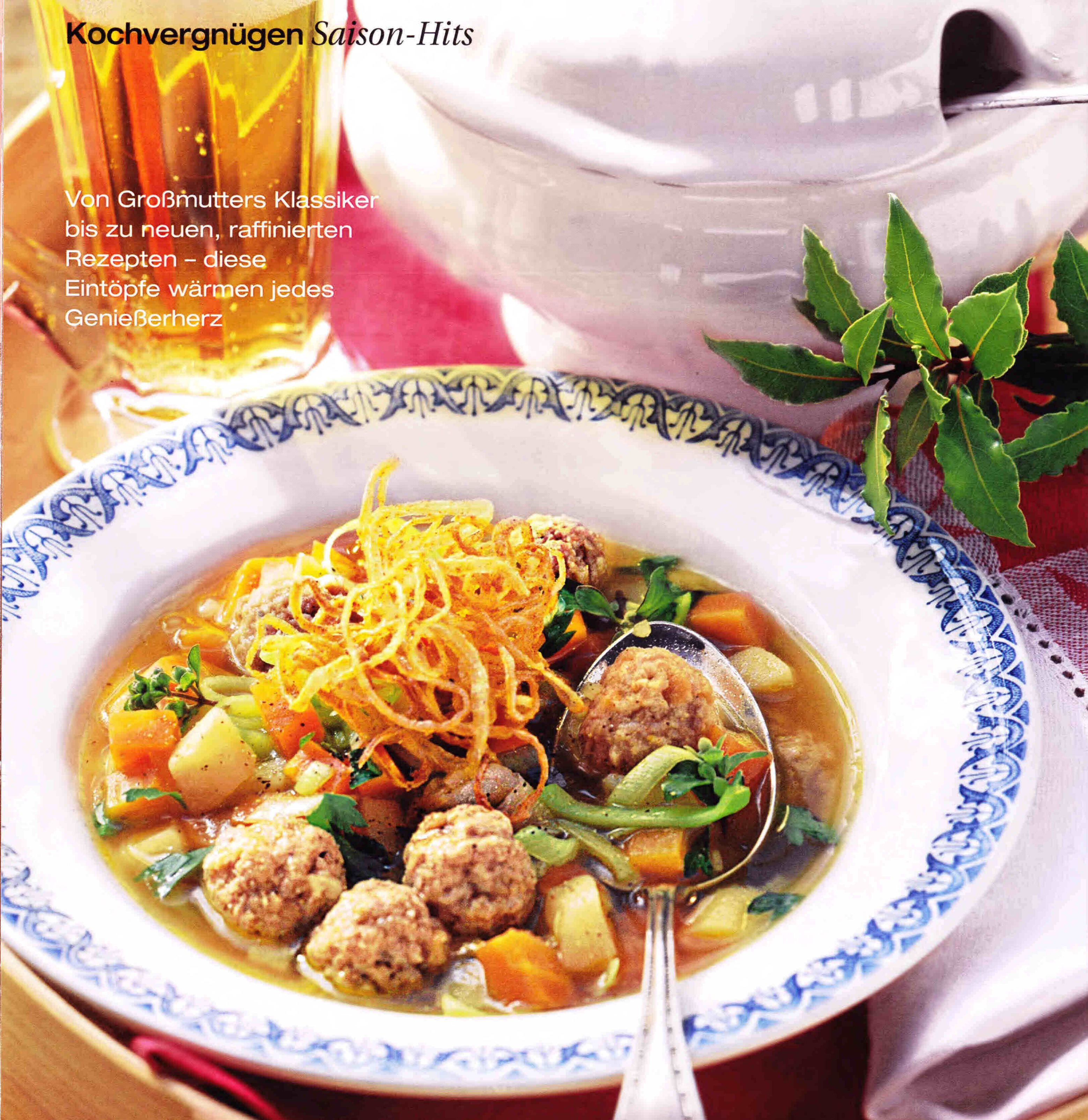
**Zutaten für 4 Personen**
**• 800 g Kartoffeln • 1 Zwiebel**
**• 2 Knoblauchzehen • 2 EL Olivenöl • 250 ml Fischfond (Glas) oder Brühe • 1 Dose weiße Bohnen (425 ml) • 1 Dose Tomaten (850 ml)**
**• 100 g getrocknete Tomaten in Öl**
**• 600 g Kabeljau- oder Pangasiusfilet • 2 Msp. Sambal Oelek (Glas)**
**• Salz, Pfeffer**

**1** Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Zwiebel, Knoblauch abziehen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Kartoffeln darin andünsten. Fond angießen, einmal aufkochen und zugedeckt 25–30 Min. garen.

**2** Bohnen waschen, abtropfen lassen. Tomaten in der Dose zerkleinern. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Fisch abbrausen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Bohnen, Tomaten und Sambal Oelek zu den Kartoffeln geben und aufkochen. Den Fisch zugeben und bei kleiner Hitze 5–8 Min. gar ziehen lassen. Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen. Evtl. mit Petersilie garniert servieren. Dazu schmeckt Brot.

**Vorbereiten ca. 15 Min. Garen ca. 40 Min. Einfach Pro Person ca. 465 kcal, E: 44 g, F: 9 g, KH: 50 g**
**SCHLANKER GENUSS**

Von Großmutters Klassiker bis zu neuen, raffinierten Rezepten – diese Eintöpfe wärmen jedes Genießerherz



# Bunter Gemüse-Eintopf mit Mettklößchen und knusprigen Zwiebelringen

**Zutaten für 4 Personen**
**• 1 Brötchen vom Vortag • 3 Zwiebeln • 3 Möhren • 2 Petersilienwurzeln • 1 Stange Porree • je 1/2 EL ger. Liebstöckel, Petersilie, Majoran • 380 g Schweinemett • 8 EL Öl • 1 l Gemüsebrühe • 2 Lorbeerblätter • 1 EL Mehl • 1 Msp. Paprikapulver**

**1** Brötchen in Wasser einweichen. Zwiebeln abziehen, 1 Zwiebel fein hacken, übrige Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Möhren und Petersilienwurzeln schälen und würfeln. Porree putzen, waschen, der Länge nach halbieren und in feine Ringe schneiden. Kräuter abbrausen, trocken schütteln. Blättchen abzupfen, grob hacken.

**2** Brötchen ausdrücken und mit dem Mett verkneten. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen Klößchen formen. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Gehackte Zwiebel und Gemüse darin andünsten. Brühe angießen, Kräuter und Lorbeer zufügen. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen. Klößchen in die Brühe geben, bei schwacher Hitze ca. 10 Min. gar ziehen lassen.

**3** Zwiebelringe trocken tupfen. Mehl mit Paprikapulver mischen. Zwiebeln darin wenden. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe darin goldgelb braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Gemüse-Eintopf in Tellern anrichten und mit den Röstzwiebeln bestreuen.

**Vorbereiten ca. 15 Min. Garen ca. 25 Min. Einfach Pro Person ca. 530 kcal, E: 39 g, F: 35 g, KH: 15 g**
**PRIMA FÜR GÄSTE**



# Italienischer Bohneneintopf

## Der Klassiker aus Venetien wird auch Sie begeistern

**Zutaten für 4 Personen**
- **200 g Bohnen (z. B. Borlotti)**
- **100 g durchwachsener Speck in Scheiben** • **2 Zwiebeln** • **2 Gewürznelken** • **1 Lorbeerblatt** • **je 2 Stiele Rosmarin, Thymian** • **1/2 Bund Suppengrün** • **2 Knoblauchzehen**
- **2 rote Peperoncini (Glas)** • **2 EL Öl** • **1 TL Tomatenmark** • **Pfeffer**
- **4 EL Balsamicoessig**

**1** Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Abgießen und abtropfen lassen. 2/3 Speck würfeln. 1 Zwiebel mit Nelken spicken, mit übrigem Speck, Lorbeerblatt, Kräutern und Bohnen in 2 l Wasser 30 Min. köcheln lassen.

**2** Suppengrün putzen, waschen. Knoblauch und übrige Zwiebel abziehen, würfeln. Peperoncini in Ringe schneiden. Bohnen abgießen, Sud auffangen. Zwiebel, Speck, Kräuter entfernen. Speck- und Gemüsewürfel im heißen Öl anbraten, Tomatenmark einrühren. Bohnen, 1 l Sud, Peperoncini zufügen und ca. 15 Min. köcheln lassen. Mit Pfeffer, Essig würzen. Nach Wunsch mit Bacon, Salatstreifen und Nudeln garnieren.

**Ca. 20 Min. Einweichen ca. 8 Std. Garen ca. 45 Min. Einfach Pro Person ca. 240 kcal, E: 17 g, F: 8 g, KH: 24 g**
**KALORIENARM**



# Graupeneintopf

## Nach Omas Rezept mit deftigem Speck

**Zutaten für 4 Personen**
- **400 g Kartoffeln** • **2 Möhren**
- **1 Bund Lauchzwiebeln** • **100 g Graupen** • **600 g Schweinefleisch (z. B. Nuss, Schulter)** • **100 g Speck**
- **2 EL Öl** • **1 l Fleischbrühe**
- **1 Lorbeerblatt** • **Salz, Pfeffer**

**1** Kartoffeln und Möhren schälen, waschen und würfeln. Lauchzwiebeln abbrausen, putzen und in breite Ringe schneiden. Graupen abbrausen und abtropfen lassen. Fleisch trocken tupfen. Speck in kleine Würfel schneiden.

**2** In einem Topf das Öl erhitzen und den Speck darin knusprig auslassen. Herausnehmen und abtropfen lassen. Fleisch in den Topf geben und im Bratfett rundum anbraten. Gemüse zufügen, andünsten und mit Fleischbrühe ablöschen. Einmal aufkochen, Graupen sowie Lorbeerblatt zugeben und den Eintopf ca. 45 Min. köcheln lassen.

**3** Fleisch herausnehmen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit dem Speck wieder zum Eintopf geben, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Nach Wunsch mit Schnittlauch garniert servieren.

**Vorbereiten ca. 20 Min. Garen ca. 45 Min. Einfach Pro Person ca. 615 kcal, E: 54 g, F: 27 g, KH: 37 g**
**GUT VORZUBEREITEN**



# Wirsing-Kartoffel-Terrine

## Zartes Schweinefilet zieht sanft in Brühe gar

**Zutaten für 4 Personen**
- **1 Wirsing (1 kg)** • **2 Zwiebeln**
- **1 Knoblauchzehe** • **400 g Schweinefilet** • **Salz, Pfeffer**
- **4 EL Öl** • **1,5 l Fleischbrühe**
- **500 g Kartoffeln** • **2 Möhren**

**1** Wirsing putzen, waschen, in breite Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, würfeln. Fleisch trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer einreiben und in einem Topf im heißen Öl rundum anbraten. Herausnehmen.

**2** Knoblauch, Zwiebeln ins Bratfett geben, andünsten. Wirsing zugeben und anschmoren. Kohl mit Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt ca. 25 Min. garen.

**3** Kartoffeln, Möhren schälen und waschen. Möhren in dünne Scheiben schneiden. Beides zum Kohl geben, weitere 20 Min. köcheln lassen. Fleisch zufügen und in ca. 15 Min. gar ziehen lassen. Herausnehmen, in Scheiben schneiden. Eintopf würzen, Fleisch hineinlegen. Nach Wunsch mit Schnittlauch bestreuen.

**Vorbereiten ca. 20 Min. Garen ca. 60 Min. Einfach Pro Person ca. 360 kcal, E: 32 g, F: 13 g, KH: 26 g**
**LEICHT UND LECKER**

## **Würste** für den Eintopf

▶ **Kabanossi**
Paprika, Knoblauch und Pfeffer verleihen den groben Brühwürsten ein pikant-würziges Aroma. Die häufig geräucherten Würste aus Schweine- und Rindfleisch sowie Speckwürfeln sind eine prima Einlage für Gemüse- und Linseneintöpfe.

▶ **Debrecziner**
Selbst bei langer Garzeit bleiben die Würste weich und saftig. Mit Paprika gewürzt und leicht geräuchert, sind sie ein Muss für das original ungarische Debrecziner-Gulasch sowie Krautsuppen.

▶ **Brühwürste**
Wiener, Knacker, Frankfurter oder klein geschnittene Fleischwurst sind lecker in Kartoffelsuppe und Erbseneintopf.

▶ **Blut- und Leberwürstchen**
Sie schmecken gut in Sauerkraut- und süßsauren Linsengerichten.

▶ **Kochwürste**
Mettwürste bereichern Winterliches mit allerlei Kohl.

▶ **Bregen- und Grützwurst (Pinkel)**
Im Norden sind die Würste – u. a. mit Getreidegrütze – ein Muss zu Grünkohl.



Fotos: Hersteller, StockFood (7)



Selbst gemachte Brühen mit Fleisch und Gemüse sind die perfekte Grundlage für köstliche Eintöpfe

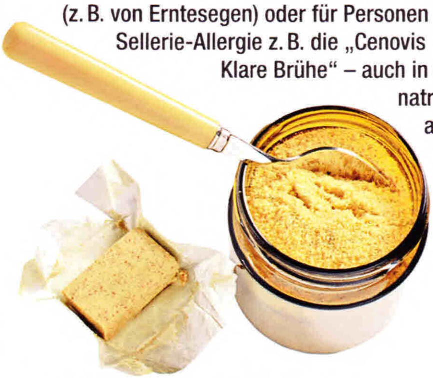
### Praktisch: Gewürzball



Das „Fischen“ von Kräutern und Gewürzen hat mit dem „Spiceball“ ein Ende: Nelken & Co. in den Silikonball (www.proidee.de, 2er-Set 19,95 €) geben, im Eintopf mitgaren und entfernen.

### BRÜHE FÜR ALLE FÄLLE

Wenn es einmal fix gehen soll, können Sie zu schnell löslicher Brühe aus dem Glas greifen. Neben klassischer Fleisch- und Gemüsebrühe gibt es glutenfreie Brühen (z. B. von Erntesegen) oder für Personen mit Sellerie-Allergie z. B. die „Cenovis Klare Brühe“ – auch in einer natriumarmen Variante.



# So gelingen köstliche EINTÖPFE

## **Die Basis:** Kräftige Fleischbrühe



**Schnittflächen von 2 Zwiebelhälften ohne Fett anrösten. Ca. 1 kg Rindfleisch mit Knochen (Beinscheibe), 1–2 Markknochen abbrausen**



**Alles mit 1 Bund geputztem Suppengrün, Petersilie, Lorbeerblatt und Pfefferkörnern in einen Topf geben. 2 l kaltes Wasser angießen**



**Ohne Deckel langsam aufkochen, zugedeckt bei kleiner Hitze 2–3 Std. leicht köcheln. Große Knochen und Fleischstücke herausheben**



**Die Brühe durch ein feinmaschiges Sieb oder Mulltuch abgießen. Je nach Verwendung auskühlen lassen oder gleich entfetten (s. rechts)**

### Vom Köcheln, Fettabschöpfen und Einfrieren

**Einkochen** Wenn Sie Brühe, egal ob Fleisch- oder Geflügelbrühe, ca. 6 Stunden leicht köcheln lassen, wird sie besonders intensiv. Den konzentrierten Fond nimmt man für Kraftbrühe (Consommé), Fleischessenz und -gelee (Aspik).

**Entfetten** Das geht bestens, nachdem die Suppe erkaltet ist: das an der Oberfläche erstarrte Fett einfach abschöpfen. Wird Brühe heiß verwendet oder soll ein Eintopf vor dem Servieren etwas „erleichtert“ werden, lassen sich Fettaugen mit Küchenkrepp aufsaugen.

**Einfrieren** Ist etwas übrig geblieben oder wollen Sie auf Vorrat kochen? Dann die Brühe kalt und gegebenenfalls portionsweise in Gefrierdosen oder -tüten abfüllen und entsprechend beschriften. Im Tiefkühlfach halten Eintöpfe 3–4 Monate. Zum Servieren den Eintopf langsam antauen lassen (am besten im Kühlschrank) und sanft erhitzen.

# Saftiges Kasseler



## Kasseler mit Kohlrabi-Spaghetti

### und pikanter Senfcreme

**Zutaten für 4 Personen**
**• 12 kleine Kartoffeln • Salz • 600 g Kohlrabi • Pfeffer • 200 ml Gemüsebrühe • 4 Kasselerscheiben (à ca. 150 g) • 2 EL Öl • 1 Bund Petersilie • 2 EL Butter • 4 EL Senf • 150 g Crème double • etwas Weißweinessig**

**1** Kartoffeln schälen, waschen und in reichlich Salzwasser 20–30 Min. garen. Kohlrabi schälen, in dünne Streifen hobeln, salzen und pfeffern. Abgedeckt ziehen lassen.

**2** Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen, bei mittlerer Hitze um ca. 1/3 einkochen lassen. Kasseler trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Kasseler in ca. 8 Min. langsam darin erwärmen.

**3** Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blättchen hacken. Kartoffeln abgießen und mit 2 EL Petersilie in 1 EL heißer Butter schwenken. Senf, Crème double in die Brühe rühren und erhitzen. Salzen und pfeffern.

**4** Kohlrabi abtropfen lassen und in der übrigen heißen Butter kurz schwenken, mit Essig, Salz sowie Pfeffer würzen. Kohlrabistreifen wie Spaghetti aufdrehen und mit Kasselersteaks, Petersilienkartoffeln sowie Soße anrichten. Mit übriger Petersilie garnieren.

**Vorbereiten ca. 25 Min. Garen ca. 30 Min. Einfach Pro Person ca. 460 kcal, E: 36 g, F: 31 g, KH: 8 g**
**EINFACH UND LECKER**

1,40 Euro pro Portion

Fotos: Knorr, StockFood (3)




# Kasseler-Zwiebel-Eintopf

## Wärmt an kühlen Tagen wunderbar den Magen

**Zutaten für 3 Personen**
**• 2 Möhren • 300 g Kartoffeln • 150 g Kasseler ohne Knochen • 250 ml Apfelsaft • 1 Beutel „Knorr Feinschmecker Französische Zwiebel Suppe“**

**1** Möhren, Kartoffeln schälen und waschen. Möhren in Scheiben, Kartoffeln in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Fleisch trocken tupfen und in dünne, schmale Streifen schneiden.

**2** In einem Topf 750 ml Wasser zum Kochen bringen. Möhren, Kartoffeln zufügen und darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. garen. Apfelsaft angießen, aufkochen und das Suppenpulver einrühren. Fleischstreifen zufügen und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze weitere 5 Min. kochen lassen. Eintopf in 3 Suppentellern oder -schälchen anrichten.

**Ca. 25 Min. Einfach Pro Person ca. 270 kcal, E: 13 g, F: 9 g, KH: 33 g**
**SCHLANKE SCHLEMMEREI**

**Porree macht den Eintopf noch pikanter. Dazu 1/2 Stange in Streifen schneiden und mit den Möhren und Kartoffeln garen.**




# Kasseler mit Paprikagemüse

## Sanft und saftig im Ofen geschmort

**Zutaten für 4 Personen**
**• 600 g Kasselerbraten (ohne Knochen) • Paprikapulver • 1 EL Öl • 600 g Kartoffeln • 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen • 1 EL Butterschmalz • 100 ml Weißwein • 200 ml Fleischbrühe • 3 Paprikaschoten (rot und grün) in Streifen • 1 TL Thymian • Salz, Pfeffer**

**1** Kasselerbraten trocken tupfen und die Fettschicht rautenförmig einschneiden. Paprikapulver mit Öl verrühren, den Braten damit bestreichen. Kartoffeln schälen, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel sowie Knoblauch abziehen, Zwiebel in halbe Ringe, den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden.

**2** Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen. Schmalz in einem Bräter erhitzen und das Fleisch darin rundum kräftig anbraten. Herausnehmen. Zwiebel, Knoblauch und Kartoffeln im Bratfett andünsten. Braten zugeben, Wein und etwas Brühe angießen und zugedeckt ca. 45 Min. garen.

**3** Paprikastreifen mit übriger Brühe, Thymian, Salz sowie Pfeffer zum Braten geben und offen bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) weitere 10 Min. schmoren.

**Vorbereiten 30 Min. Garen ca. 55 Min. Einfach Pro Person ca. 400 kcal, E: 35 g, F: 17 g, KH: 22 g**
**ÜBERRASCHEND EINFACH**




# Kasselerkoteletts

## Auf frisch-fruchtige Art mit Aprikosen

**Zutaten für 4 Personen**
**• 16 Aprikosenhälften (Dose) • Ingwer (ca. 2 cm) • 4 Kasselerkoteletts (à ca. 150 g) • 1 EL Mehl • 1 EL Butter • 1 EL Öl • 1 EL Zucker • 1 TL Tomatenketchup • 4 EL Sahne • Salz, Pfeffer**

**1** Aprikosen abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Den Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden.

**2** Backofen auf 80 Grad (Umluft 60 Grad) vorheizen. Koteletts trocken tupfen und im Mehl wenden. Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen. Koteletts darin auf jeder Seite ca. 4 Min. braten. Herausnehmen, im Ofen warm stellen.

**3** Aprikosen mit Zucker bestreuen, im Bratfett anbraten. Herausnehmen und zu den Koteletts geben. Bratensatz mit 6 EL Aprikosensaft ablöschen. Ingwerstreifen zufügen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Ketchup sowie Sahne zugießen und etwas einkochen lassen. Salzen und pfeffern. Koteletts mit Aprikosen und Soße anrichten, mit Baguette oder Reis servieren.

**Ca. 35 Min. Einfach Pro Person ca. 380 kcal, E: 32 g, F: 19 g, KH: 20 g**
**SCHMECKT AUCH GÄSTEN**

# Tortellini-Auflauf

## mit Champignons und Tomaten




**Zutaten für 6 Personen**
**• 150 g Champignons**
**• 500 g Tortellini (z. B. mit Tomaten-Mozzarella-Füllung; Kühlregal)**
**• 1 kleine Dose stückige Tomaten (200 g) • 400 g Sahne • 3 Eier**
**• 100 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler) • Salz, Pfeffer**

**1** Champignons putzen, feucht abreiben und klein schneiden. Den Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

**2** Die Tortellini mit den Champignons und den stückigen Tomaten in eine Auflaufform geben.

**3** Sahne mit Eiern und 50 g geriebenem Käse verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Eiersahne über den Auflauf gießen, den übrigen Käse darüberstreuen. Im Ofen ca. 30 Min. backen. Nach Wunsch mit Basilikum garnieren.

**Vorbereiten ca. 10 Min. Garen ca. 30 Min. Einfach Pro Person ca. 600 kcal, E: 21 g, F: 30 g, KH: 59 g**
**FIX GEZAUBERT**

**Wer mag, verfeinert den Auflauf mit 150 g gekochtem Schinken in Streifen.**

# Hähnchen-Auflauf

## in pikanter Tomaten-Paprika-Soße




**Zutaten für 4 Personen**
**• 1 Zwiebel • 2 Knoblauchzehen**
**• je 1 rote und grüne Paprikaschote • 1 küchenfertiges Hähnchen**
**• Salz, Pfeffer • 2 EL Öl • 1 EL Tomatenmark • 1 EL Paprikapulver**
**• 100 ml Rotwein • 400 g stückige Tomaten (Dose) • 150 ml Hühnerbrühe • gerebelter Oregano**

**1** Zwiebel, Knoblauch abziehen und würfeln. Paprikaschoten halbieren, entkernen, abbrausen und in Streifen schneiden.

**2** Hähnchen in Stücke teilen, abbrausen, trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer würzen. Öl in einem Schmortopf erhitzen, Hähnchen darin rundum scharf anbraten. Herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch sowie Paprikastreifen im Bratfett andünsten. Tomatenmark, Paprikapulver zufügen und anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen und einkochen lassen.

**3** Stückige Tomaten zufügen und die Brühe angießen. Hähnchenteile wieder in den Topf geben, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Zugedeckt ca. 30 Min. schmoren, dabei das Geflügel ab und zu wenden. Nach Wunsch mit Oregano garniert servieren.

**Vorbereiten 20 Min. Garen ca. 40 Min. Einfach Pro Person ca. 495 kcal, E: 55 g, F: 26 g, KH: 6 g**
**AUCH FÜR GÄSTE**

# Shepherd's Pie mit Gemüse

## Der englische Klassiker raffiniert variiert




**Zutaten für 4 Personen**
**• 400 g Kartoffeln • Salz**
**• 150 g Kichererbsen (Dose)**
**• 3 Möhren • 2 Zwiebeln • 1 Stange Porree • 2 EL Öl • 1 EL Mehl**
**• 300 ml Brühe • 150 g TK-Erbsen**
**• Pfeffer • 100 ml Milch • Muskat**
**• 75 g ger. Käse (z. B. Cheddar)**

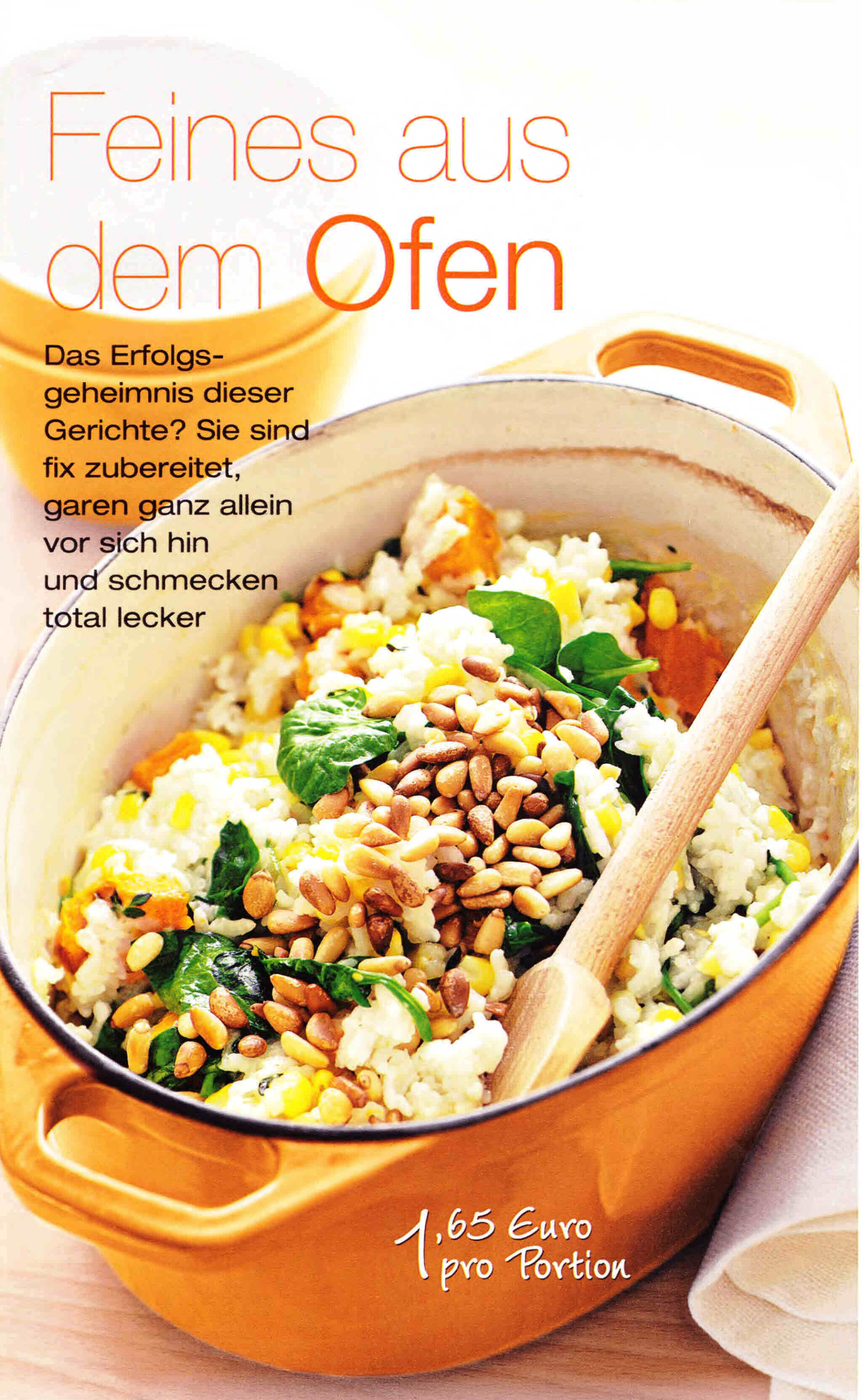
**1** Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser ca. 25 Min. garen. Kichererbsen abbrausen. Möhren schälen, Zwiebeln abziehen und beides würfeln. Porree putzen, waschen, klein schneiden. Zwiebeln im Öl andünsten, Möhren, Porree zufügen und mitdünsten. Gemüse mit Mehl bestäuben, anschwitzen und mit Brühe ablöschen. Erbsen, Kichererbsen zufügen und etwas einkochen lassen. Salzen und pfeffern.

**2** Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Die Milch erhitzen. Kartoffeln abgießen, zerstampfen und Milch unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Gemüse und Püree in eine gefettete Auflaufform füllen, mit Käse bestreuen. 30 Min. backen.

**Vorbereiten 20 Min. Garen ca. 55 Min. Einfach Pro Person ca. 300 kcal, E: 13 g, F: 13 g, KH: 30 g**
**GENUSS OHNE FLEISCH**

# Feines aus dem **Ofen**

Das Erfolgsgeheimnis dieser Gerichte? Sie sind fix zubereitet, garen ganz allein vor sich hin und schmecken total lecker




## Kürbis-Risotto Schlemmergericht ganz ohne Fleisch

**Zutaten für 4 Personen**
**• 1 Schalotte • 1 Knoblauchzehe • 2 EL Öl • 250 g Risottoreis • 100 ml Weißwein • 500 ml Brühe • Salz, Pfeffer • 500 g Kürbisfleisch • 200 g Mais (Dose) • 50 g Blattspinat • 2 EL Butter • 50 g ger. Parmesan**

**1** Ofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Schalotte, Knoblauch abziehen, hacken und im Öl andünsten. Reis darin glasig dünsten. Mit Wein ablöschen, Brühe zugießen, salzen, pfeffern, im Ofen ca. 15 Min. garen.

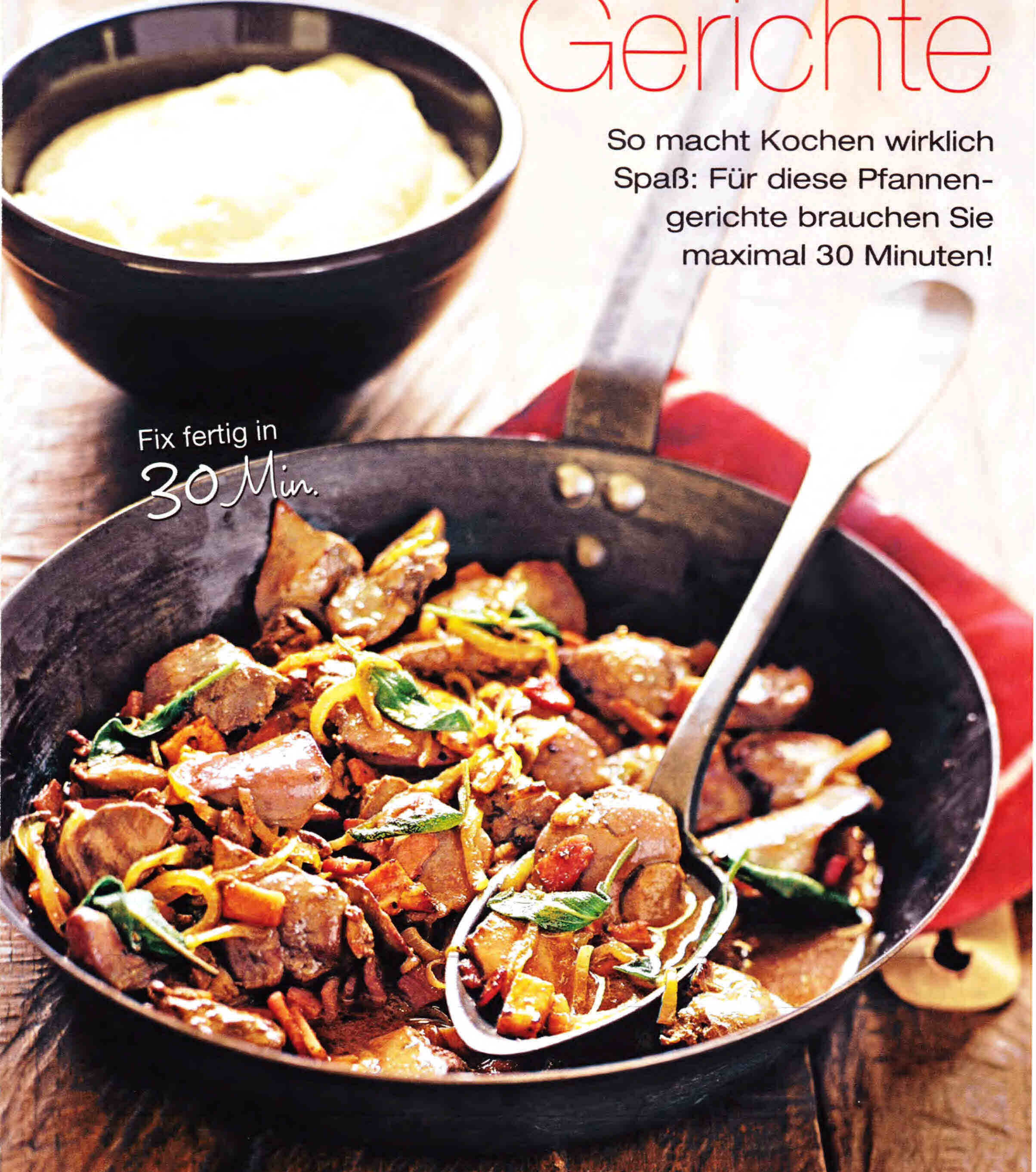
**2** Kürbis würfeln, mit Mais unter den Reis heben und weitere 15–25 Min. garen, dabei mehrmals umrühren. Evtl. noch Brühe zufügen.

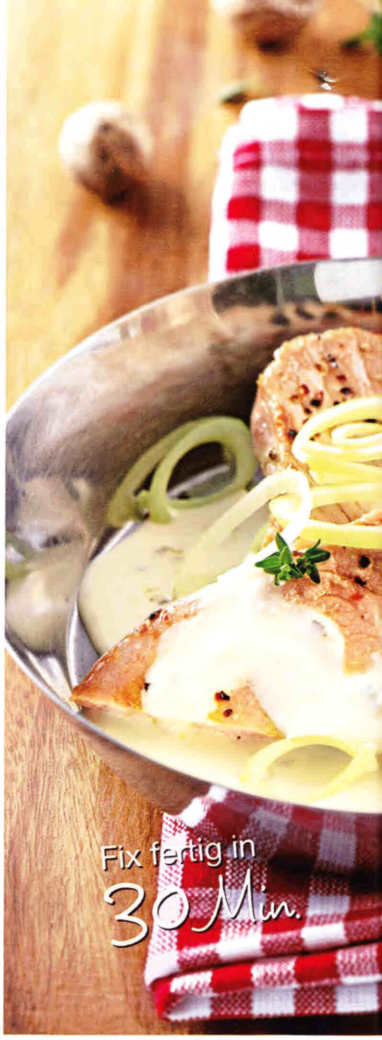
**3** Spinat putzen, abbrausen, trocken schütteln. Mit Butter, Parmesan unter den Auflauf mengen. Salzen und pfeffern. Evtl. mit gerösteten Pinienkernen garnieren.

**Vorbereiten 20 Min. Garen ca. 35 Min. Einfach**
**Pro Person ca. 490 kcal, E: 14 g, F: 17 g, KH: 65 g**
**VEGETARISCH**

# Leckere Turbo-Gerichte

**So macht Kochen wirklich Spaß: Für diese Pfannengerichte brauchen Sie maximal 30 Minuten!**






## Geflügelleber-Ragout Ruck, zuck in der Pfanne geschmort

**Zutaten für 4 Personen**
**• 500 g Hühnerleber • 1 EL Mehl • 100 g geräucherter durchwachsener Speck • 2 Schalotten oder 1 Zwiebel • 2 EL Olivenöl • 4 EL Sherry oder Portwein • 150 ml Hühnerbrühe • Salz, Pfeffer • Salbei**

**1** Leber abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und Häute sowie Sehnen entfernen. Leber im Mehl wenden. Speck fein würfeln. Schalotten abziehen und in Ringe schneiden.

**2** Öl erhitzen. Leber 3–4 Min. darin braten, herausnehmen. Speckwürfel und Schalottenringe im Bratfett goldbraun braten. Mit Sherry oder Portwein ablöschen. Hühnerbrühe angießen. Leber wieder zufügen und kurz erhitzen. Salzen und pfeffern.

**3** Salbei abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Über das Geflügelleber-Ragout streuen. Dazu schmecken Reis oder Kartoffelpüree und ein frischer grüner Blattsalat mit Essig-Öl-Dressing.

**Ca. 30 Min. Einfach**
**Pro Person ca. 410 kcal, E: 31 g, F: 27 g, KH: 7 g**
**FIX UND LECKER**

Fotos: StockFood (3)



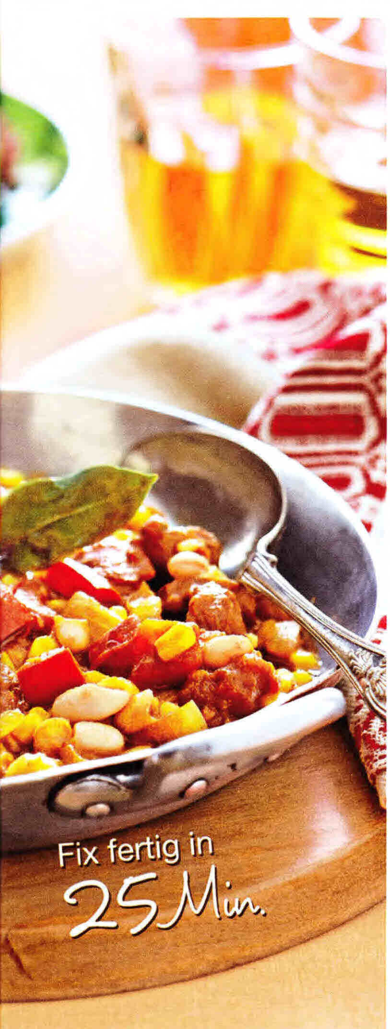
## Steak in Rahmsoße

**Zutaten für 4 Personen**
**• 2 Zwiebeln • 1 Knoblauchzehe • 4 Schweinesteaks (à ca. 160 g) • 3 EL Öl • Salz, Pfeffer • 200 g Sahne • 1 EL Zitronensaft • 2 Zweige Thymian**

**1** Backofen auf 80 Grad (Umluft 60 Grad) vorheizen. Zwiebeln, Knoblauch abziehen. Eine Zwiebel in Ringe schneiden, die andere wie den Knoblauch hacken. Steaks trocken tupfen, im heißen Öl 3–4 Min. je Seite braten. Herausnehmen und warm halten.

**2** Gehackte Zwiebel, Knoblauch ca. 10 Min. im Bratfett dünsten, salzen, pfeffern. Sahne, Zitronensaft zufügen, Soße ggf. pürieren. Abgebrausten Thymian trocken schütteln, zufügen. Soße 5–10 Min. köcheln lassen. Thymian herausnehmen, Soße abschmecken. Steaks mit Soße, Zwiebelringen, evtl. Thymian anrichten.

**Ca. 30 Min. Einfach Pro Person ca. 470 kcal, E: 36 g, F: 35 g, KH: 3 g**
**PRIMA FÜR GÄSTE**




## Mexikanische Bohnenpfanne

**Zutaten für 4 Personen**
**• 200 g Paprikasalami (z. B. span. Chorizo) • 2 Dosen weiße Bohnen (à 425 ml) • 1 Dose Mais (425 ml) • 2 Zwiebeln • 1 Knoblauchzehe • 2 rote Paprikaschoten • 1 EL Öl • 250 g stückige Tomaten (Dose) • 1 Lorbeerblatt • 150 ml Fleischbrühe • Salz, Pfeffer**

**1** Salami in Scheiben schneiden. Bohnen, Mais abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Zwiebeln, Knoblauch abziehen und würfeln. Paprikaschoten halbieren, entkernen, abbrausen und in Würfel schneiden.

**2** Salami, Zwiebeln und Knoblauch im Öl ca. 5 Min. anbraten. Paprika, Bohnen, Mais, Tomaten und Lorbeerblatt zufügen. Brühe angießen und ca. 20 Min. schmoren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Ca. 25 Min. Einfach Pro Person ca. 440 kcal, E: 24 g, F: 22 g, KH: 35 g**
**TOLLES PFANNENGERICHT**



# Puten-Ragout mit Couscous




**Zutaten für 4 Personen** • **4 Putenbrustfilets (à ca. 150 g)** • **2 Zwiebeln** • **500 g Kürbis (z. B. Hokkaido)** • **2 EL Öl** • **Salz, Pfeffer** • **2 Beutel „Knorr Fix für Currywurst"** • **200 g Couscous** • **300 g Tomaten**

**1** Fleisch abbrausen, trocken tupfen und würfeln. Zwiebeln abziehen, fein hacken. Kürbis in Spalten teilen, Kerne entfernen. Fruchtfleisch würfeln.

**2** Öl in einem Topf erhitzen und die Fleischwürfel darin rundum anbraten. Zwiebeln sowie Kürbis zufügen und ca. 3 Min. dünsten. Salzen und pfeffern. 400 ml Wasser angießen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. schmoren. „Knorr Fix" einrühren.

**3** Das Couscous nach Anweisung zubereiten, salzen. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und würfeln. Anschließend mit dem Couscous vermengen und mit dem Puten-Kürbis-Ragout anrichten. Nach Wunsch mit Chilistreifen und Petersilie bestreuen.

**Vorbereiten 25 Min. Garen ca. 30 Min. Einfach Pro Person ca. 510 kcal, E: 40 g, F: 14 g, KH: 51 g**
**LEICHTE SCHLEMMEREI**



# Involtini mit Basilikumfüllung




**Zutaten für 4 Personen** • **4 getrocknete Tomaten** • **8 Putenschnitzel (à ca. 80 g)** • **1 Glas „Fuchs Frische Kräuter in Öl Basilikum"** • **8 Scheiben Schinken (z. B. Parma)** • **40 g geh. Pinienkerne** • **3 EL Mehl** • **1 EL Öl** • **200 ml Brühe** • **100 g Sahne** • **Salz, Pfeffer** • **2 TL Balsamicoessig**

**1** Tomaten in Streifen schneiden. Schnitzel abbrausen, trocken tupfen und mit Basilikum bestreichen. Je eine Scheibe Schinken auflegen und mit Tomatenstreifen und Pinienkernen bestreuen. Fleisch zu Rouladen aufrollen und fixieren. Im Mehl wenden.

**2** Öl in einer Pfanne erhitzen und die Involtini darin rundum 5–6 Min. braten. Herausnehmen. Brühe und Sahne in die Pfanne geben, aufkochen und sämig einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig würzen. Involtini in die Soße geben, kurz erhitzen. Mit Reis oder Baguette servieren.

**Ca. 40 Min. Einfach Pro Person ca. 540 kcal, E: 50 g, F: 32 g, KH: 9 g**
**AUCH FÜR DIABETIKER**



# Hackfleisch-Kartoffel-Gratin




**Zutaten für 4 Personen** • **800 g Kartoffeln** • **400 g Champignons** • **150 g Kirschtomaten** • **1 Zwiebel** • **2 Knoblauchzehen** • **250 g Hackfleisch** • **1 Ei** • **Salz, Pfeffer** • **1 EL „Rama Culinesse Pflanzencreme"** • **1 Bd. Petersilie, gehackt** • **250 ml „Rama Cremefine zum Kochen"** • **2 Eigelb** • **150 g ger. Käse**

**1** Kartoffeln schälen, waschen. Pilze putzen, abreiben. Beides in Scheiben hobeln. Tomaten waschen, halbieren. Zwiebel, Knoblauch abziehen, würfeln. Hack, Ei, Knoblauch verkneten, würzen und zu Bällchen formen. In Pflanzencreme kräftig braten. Pilze, Zwiebeln kurz mitdünsten. Petersilie, Tomaten zugeben. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

**2** Kartoffeln in eine Form geben. Hackbällchen und Pilz-Mix darauf verteilen. Cremefine, Eigelbe, 50 g Käse verrühren, würzen, auf dem Gratin verteilen. Übrigen Käse aufstreuen, ca. 50 Min. backen.

**Vorbereiten ca. 35 Min. Garen ca. 50 Min. Einfach Pro Person ca. 360 kcal, E: 23 g, F: 20 g, KH: 20 g**
**LECKERES OFENGERICHT**



Fotos: Bertolli, Fuchs, Hersteller (12), Knorr, Rama

# Wenig Aufwand – viel Genuss



## Tomatennudeln mit Ziegenkäse

**Zutaten für 2 Personen**
**• 200 g Bandnudeln (z. B. Pappardelle, Fettuccine) • Salz • 2 Ziegenkäsetaler • 2 EL grob gehackte Walnusskerne • 1 Beutel „Bertolli Pasta Sauce Mild“ • 6 Zweige Thymian • Pfeffer aus der Mühle**




**1** Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Backofen auf 120 Grad (Umluft 100 Grad) vorheizen. Käsetaler auf ein Backblech setzen, mit den gehackten Walnüssen bestreuen und ca. 8 Min. im Backofen erwärmen.

**2** „Pasta Sauce Mild“ in einem kleinen Topf unter Rühren langsam erhitzen. Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Hälfte davon in die Pastasoße rühren. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und auf Teller verteilen. Soße darübergeben und jeweils 1 Ziegenkäsetaler in die Mitte setzen. Mit dem übrigen Thymianblättchen bestreuen, mit Pfeffer übermahlen und sofort servieren.

**Ca. 20 Min. Einfach**
**Pro Person ca. 650 kcal, E: 22 g, F: 21 g, KH: 90 g**
**GENUSS OHNE FLEISCH**



Genuss hoch 100: Goldfarbene Beerenfrüchte reifen hundertfach an den Rispen der Dattelpalme



# ZUCKERSÜSSE DATTELN

**Ein Biss in das feste Fruchtfleisch der goldenen Beeren – und die sonnige Süße der Früchte lässt uns Dahinschmelzen**



## Süß gefüllt

Ein Traum für Naschkatzen: Datteln halbieren, entsteinen und mit Marzipanrohmasse, Nougat oder Schokocreme füllen und mit Schokoladensoße oder Nüssen verzieren.



## Würzig eingehüllt

Zu Wein schmecken diese Appetithäppchen (span. = Tapas): Datteln mit Mandeln oder Käse füllen, mit Speck umwickeln und übergrillen.

Fotos: Fotolia (2), Hersteller (4), StockFood (5)

**Frische Datteln versüßen von Oktober bis Januar wieder das Leben vieler Genießer. Denn dann werden in den sonnigen Anbaugebieten Nordafrikas, Amerikas und Südeuropas die honigsüßen Beerenfrüchte der Dattelpalme geerntet und bei uns angeboten. Beim Biss in die reifen Früchte mit glatter, glänzend brauner Haut und knackigem Fruchtfleisch schmeckt man sofort die sonnige Süße. Am aromatischsten sind die Königsdatteln aus Marokko. Die Muskatdatteln oder Deglet Nour („Finger des Lichts") aus Tunesien, deren faseriges, durchsichtiges Fruchtfleisch eine leichte Karamell- und Honignote hat, zählen zu den beliebtesten Sorten. Weitaus süßer sind halbgetrocknete Datteln, die büschelweise an der Rispe angeboten werden, sowie die getrockneten, klebrig-süßen Datteln. Doch egal ob frisch, halbgetrocknet oder getrocknet, alle Datteln haben eines gemeinsam: Sie sind mit ihrem hohen Gehalt an leicht verdaulichem Fruchtzucker und reichlich Ballaststoffen sehr nahrhaft – ihr Name lautet daher auch „Brot der Wüste".**



### WÜRZIGER DATTELTEE

Für ca. 2 l: **400 g getrocknete Datteln** grob zerkleinern, in **1 l Wasser** erhitzen. **1 EL Kardamom, je 2 Zimt- und Vanillestangen, 6 Gewürznelken** sowie **1/2 TL Pfeffer** zugeben und aufkochen. Durch ein Sieb abseihen. Datteln gut ausdrücken und mit **1 l heißem Schwarztee** aufgießen. Mit **braunem Zucker** süßen.

## Leckere Begleiter



**Mit feinen Pistazien ...**

... sind die saftigen Datteln prima für die Weihnachtsbäckerei, z. B. in Pistazienmakronen. Auch Müsli und gebratenem Fisch gibt das nussig-fruchtige Duo eine ganz besondere Note.



**Mit Käse**

Wer kulinarische Kontraste liebt, kombiniert die süßen Früchte mit würzigem Ziegenkäse, Roquefort oder Parmesan. Lamm-, Geflügel- oder Fischgerichten verleihen sie ein exotisches Aroma.

## 20 Isolierkannen von alfi zu gewinnen

Wenn's draußen richtig ungemütlich wird, sind heiße Getränke eine Wohltat. Zum Warmhalten ist da *„Gusto"* von ***alfi*** perfekt. Die Isolierkanne besticht durch zeitloses Design in der neuen Trendfarbe ***Hot Chocolate***. *„Gusto"* ist bestens verarbeitet, hat einen Vakuum-Hartglaseinsatz und lässt sich bequem per Daumendruck bedienen. Heißes bleibt darin viele Stunden warm, Kaltes lange kühl. Zusammen mit ***alfi*** verlosen wir 20 Kannen (Wert: je 39,95 €). Schreiben Sie an: ***LISA Kochen & Backen***, Stichwort: Alfi, Am Kestendamm 1, 77652 Offenburg. Einsendeschluss: 14.11.2009, Teilnahmebedingungen siehe Seite 74.






## Kaffeespezialitäten mit besonderer Note

Selbst gebackene Plätzchen und duftender Kaffee – so lieben wir den Advent. Neue Kaffeespezialitäten machen den Genuss vollkommen. Etwa der **„Cappuccino so leicht"** von JACOBS, der erste kalorienreduzierte Cappuccino mit viel Milchschaum, der mit 30 % weniger Kalorien genauso cremig-lecker schmeckt wie das Original. Ganz besondere Verwöhnmomente garantiert auch JACOBS **„Krönung Balance"**. Die einzigartige Mischung aus vollem Aroma und reduziertem Koffein lässt sich superschnell und einfach zubereiten.






LIEBLINGS MARKT 2009

## Deutschlands Lieblingsmärkte – die Gewinner 2009

Wo macht das Einkaufen noch richtig Spaß? In welchen Supermärkten stimmen das Angebot und die Präsentation? Wo wird man gut und freundlich beraten? Die Zeitschrift **„meine Familie & ich"** hat ihre Leser und Internetnutzer auch in diesem Jahr wieder zur Wahl ihres Lieblingsmarkts aufgerufen. Neugierig, wer gewonnen hat? Die Sieger finden Sie unter **www.lustaufgenuss.de/lieblingsmarkt** – dort können Sie auch gleich herausfinden, welcher Siegermarkt in Ihrer Nähe ist.



*Mit Porree: Putenpfanne*

**Saltimbocca mal anders: Das mit Senf-Basilikum gefüllte Putenfleisch wird hier mit einem Potpourri aus Porree, Spinat und Süßkartoffel serviert**

# Gemüse

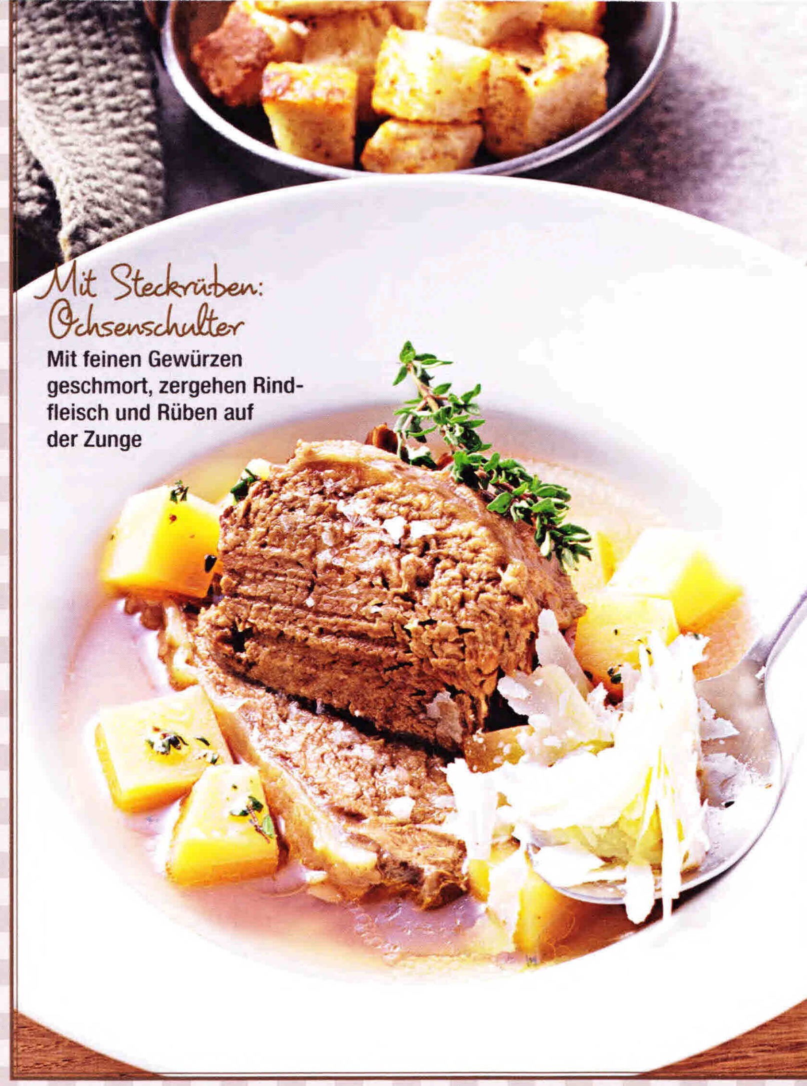
## So lecker serviert wie nie

Fotos: Jahreszeiten Verlag/Peters, StockFood (4)



Mit Blumenkohl: Kartoffel-Gemüse-Curry

Chilischoten und rote Currypaste verleihen diesem Gericht eine würzige Schärfe, die innerlich wunderbar wärmt



Mit Steckrüben: Ochsenschulter

Mit feinen Gewürzen geschmort, zergehen Rindfleisch und Rüben auf der Zunge



Mit Chicorée: Hähnchen

Außen knusprig, innen würzig und auf Gemüse gegart – so schmeckt das saftige Geflügel der ganzen Familie



Mit Fenchel: Schollenröllchen

Hier haben sich zwei gefunden: Der edle Seefisch harmoniert perfekt mit dem aromatischen Gemüse

## Gemüse-Puten-Pfanne



**Zutaten für 4 Personen**
**• 1 Süßkartoffel • 200 g Blattspinat • 1 St. Porree • 2 EL Sesamsamen • 4 Kardamomkapseln • Basilikum • 2 EL Senf • 1 TL brauner Zucker • 8 dünne Putenschnitzel (à ca. 80 g) • Salz, Pfeffer • 2 EL Olivenöl • je 1/2 TL gemahlener Kurkuma, Kreuzkümmel • 200 ml Gemüsebrühe**

**1** Süßkartoffel schälen, waschen, der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den Blattspinat verlesen, putzen und gründlich abbrausen. Porree putzen, abbrausen, halbieren und längs in Streifen schneiden. Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Kardamomkapseln zerdrücken.

**2** Basilikum abbrausen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Senf mit Zucker verrühren. Fleisch abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Schnitzel mit der Senfpaste bestreichen, mit Basilikum belegen, zusammenklappen und mit Zahnstochern feststecken.

**3** In einer beschichteten Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Schnitzel darin auf jeder Seite 3–4 Min. braten. In einer weiteren Pfanne übriges Öl erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin anbraten. Kardamom, Kurkuma, Kreuzkümmel sowie gerösteten Sesam zufügen. Brühe angießen und ca. 3 Min. garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schnitzel aufs Gemüse geben und zugedeckt weitere 5 Min. garen.

**Ca. 40 Min. Einfach Pro Person ca. 345 kcal, E: 52 g, F: 8 g, KH: 16 g**
**SCHLANKE SCHLEMMEREI**

**Wie der Name schon verrät, schmecken Süßkartoffeln leicht süßlich und erinnern im Geschmack an Kürbis und Möhren. Falls Süßkartoffeln nicht erhältlich sind, können Sie auch 2–3 Möhren verwenden.**

Fotos: Foodcentrale/Kowall, Jahreszeiten Verlag/Peters, StockFood (4)

## Blumenkohl-Curry



**Zutaten für 4 Personen**
**• 250 g Kartoffeln • Salz • 1 Blumenkohl • 1 Zwiebel • 1 EL Butter • 2 getrocknete Chilischoten, in Streifen • 1 EL rote Currypaste (Asia-Laden) • 300 ml Brühe • 100 ml Tomatensaft • 75 ml Kokosmilch • Pfeffer**

**1** Kartoffeln schälen, waschen, in Salzwasser ca. 15 Min. kochen. Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen.

**2** Zwiebel abziehen, würfeln und in heißer Butter andünsten. Kohl, Chilis und Currypaste zufügen, andünsten. Brühe, Tomatensaft und Kokosmilch angießen. Zugedeckt ca. 10 Min. köcheln. Die Kartoffeln abgießen, zufügen und weitere 5 Min. garen. Würzen.

**Ca. 45 Min. Einfach Pro Person ca. 115 kcal, E: 6 g, F: 3 g, KH: 14 g**
**GENUSS OHNE FLEISCH**

## Ochsenschulter mit Steckrüben



**Zutaten für 4 Personen**
**• 1 Bd. Suppengrün • 1 Zwiebel • 1 kg Ochsenschulter • 1 Lorbeerblatt • 1 TL Wacholderbeeren • 1 TL Pfefferkörner • Salz • 1 kg Steckrübe • Pfeffer**

**1** Suppengrün putzen, waschen, klein schneiden. Zwiebel halbieren, in Topf anrösten. 2,5 l Wasser zugießen und aufkochen. Gemüse, Fleisch, Gewürze und Salz dazugeben, 2 Std. köcheln lassen.

**2** Steckrübe schälen, waschen, würfeln. Brühe abseihen. Fleisch und Steckrübe darin ca. 30 Min. garen, würzen. Nach Wunsch mit Parmesanspänen bestreuen.

**Vorbereiten 30 Min. Garen ca. 2 1/2 Std. Einfach Pro Person ca. 400 kcal, E: 58 g, F: 17 g, KH: 2 g**
**GUT VORZUBEREITEN**

## Hähnchen auf Chicorée



**Zutaten für 4 Personen**
**• 400 g Rosenkohl • 1 Knoblauchzehe • 1 Hähnchen • Salz, Pfeffer • je 2 Zweige Thymian, Rosmarin • 2 EL Butterschmalz • 125 ml Weißwein oder Brühe • 400 g kleiner Chicorée**

**1** Rosenkohl putzen, waschen. Knoblauch abziehen und hacken. Hähnchen abbrausen, trocken tupfen und mit Salz sowie Pfeffer einreiben. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und die Hälfte davon in das Hähnchen füllen.

**2** Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. In einem Bräter das Butterschmalz erhitzen und das Hähnchen darin anbraten. Knoblauch und Rosenkohl zufügen. Hälfte Wein bzw. Brühe angießen und im Ofen 50–60 Min. garen, dabei gelegentlich mit Bratensaft übergießen.

**3** Übrige Kräuter hacken. Chicorée putzen, abbrausen und mit Kräutern zum Hähnchen geben. Rest Wein angießen und offen weitere ca. 15 Min. garen.

**Vorbereiten 30 Min. Garen ca. 80 Min. Einfach Pro Person ca. 510 kcal, E: 52 g, F: 28 g, KH: 5 g**
**SCHMORT SANFT IM OFEN**

### Gemüse-Vielfalt

**Blumenkohl** Der Kohlkopf mit den weißen Röschen schmeckt roh, gekocht oder gedünstet.
**Chicorée** Nach Entfernen des bitteren Strunks ist er lecker als Salat, geschmort oder mit Käse überbacken.
**Fenchel** Er verleiht Salaten ein würzig-feines Anis-Aroma und ist auch gedünstet ein Genuss.
**Porree** Das milde, süßliche Weiße schmeckt in Suppen oder Eintöpfen. Das Grün macht Gerichte würziger und herber.
**Rosenkohl** Nach dem ersten Frost besonders aromatisch – als Beilage, in Suppen, Aufläufen.
**Steckrübe** Die Kreuzung aus Herbstrübe und Kohlrabi ist ideal für deftige Eintöpfe.

## Schollen auf Fenchel



**Zutaten für 4 Personen**
**• 2 Fenchelknollen • 2 Möhren • 1 Schalotte • 1 EL Butter • Salz, Pfeffer • 250 ml Gemüsebrühe • 8 Schollenfilets • 2 EL Pesto (Glas) • 150 g Sahne**

**1** Fenchel putzen, abbrausen, halbieren und Strunk entfernen. Fenchel in Streifen schneiden. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden oder auf einer Küchenreibe hobeln. Schalotte abziehen und in feine Würfel schneiden.

**2** Butter in einem Topf erhitzen. Schalottenwürfel darin glasig dünsten. Fenchel sowie Möhren zufügen und kurz andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsebrühe angießen und ca. 5 Min. köcheln lassen.

**3** Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Fischfilets abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Schollenfilets mit Pesto bestreichen und zu Röllchen aufrollen. Mit Küchengarn zusammenbinden.

**4** Die Sahne unter das Gemüse rühren, salzen, pfeffern und in eine Auflaufform geben. Schollenröllchen daraufsetzen und im Ofen ca. 20 Min. garen. Mit Pfeffer bestreut servieren. Dazu schmecken Langkornreis oder Butterkartoffeln.

**Vorbereiten 25 Min. Garen ca. 30 Min. Einfach Pro Person ca. 310 kcal, E: 29 g, F: 17 g, KH: 7 g, BE: 0,6**
**AUCH FÜR DIABETIKER**

**Das Fenchelgrün mit seinem zarten Anis-Aroma eignet sich fein gehackt prima zum Garnieren z. B. von Quark. Bei heißen Gerichten – wie etwa den Schollenröllchen – Grün erst kurz vor Ende der Garzeit zugeben. Mit Walnüssen, Orangenfilets und Essig-Öl-Dressing lässt sich ruck, zuck ein wunderbarer Fenchelsalat zaubern.**



## Mit Rosenkohl und Nudeln: Hähnchenbrust

**Knackige Walnüsse und feine Champignons als Füllung, dazu Rosenkohl-Bandnudeln: So wird das saftig gebratene Filet zum unwiderstehlichen Gaumenschmaus**

## Hähnchenbrust mit Rosenkohl-Nudeln

**Zutaten für 4 Personen**
**• 1 Zwiebel • 50 g Walnüsse • 50 g Champignons • 2 EL Öl • 4 Zweige Thymian • Salz, Pfeffer • 200 g Rosenkohl • 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g) • 250 g Bandnudeln (z. B. Tagliatelle) • 40 g Butter • einige Salbeiblätter**

**1** Zwiebel abziehen und fein würfeln. Walnüsse hacken. Champignons putzen, feucht abreiben und in kleine Stücke schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Champignons sowie die Hälfte Nüsse darin anbraten. Thymian abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und unter die Pilzmischung mengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen. Rosenkohl putzen, abbrausen und halbieren.

**2** Hähnchenbrustfilets abbrausen, mit einem Küchenpapier trocken tupfen und jeweils eine Tasche einschneiden. Mit Salz sowie Pfeffer würzen. Hähnchenbrustfilets mit der Champignon-Nuss-Masse füllen und mit Zahnstochern zustecken. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenbrustfilets darin rundum ca. 18 Min. braten. Warm stellen.

**3** Rosenkohl in wenig kochendem Salzwasser ca. 12 Min. garen. Nudeln nach Packungsanweisung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Beides abgießen und abtropfen lassen.

**4** Butter in einer Pfanne aufschäumen lassen. Übrige Walnüsse und Salbeiblätter zufügen. Rosenkohl, Nudeln unter die Salbei-Nuss-Butter mischen und mit den Hähnchenbrustfilets anrichten.

**Vorbereiten 35 Min. Garen ca. 40 Min. Einfach**
**Pro Person ca. 600 kcal, E: 48 g, F: 25 g, KH: 46 g**
**PRIMA FÜR GÄSTE**

# Gans köstlich

Das Geflügel brät im Ofen, und der Rest macht sich fast von selbst. So haben Sie viel Zeit für Ihre Gäste



*Hauptgang*

## Fruchtig gefüllte Martinsgans mit Rotkohl

**Zutaten für 6 Personen**
**• 100 g flüssige Butter • 3 EL Zucker • Salz • 1 Ei • 1 Eigelb • 1/2 Würfel Hefe • 75 ml lauwarme Milch • 300 g Mehl • 150 g gemischte, klein gewürfelte Trockenfrüchte (z. B. Aprikosen, Pflaumen, Feigen) • 50 g Rosinen • 75 g Mandelblättchen • 1 Gans (ca. 4 kg) • Pfeffer • 200 ml Geflügelbrühe • 6 EL flüssiger Honig**

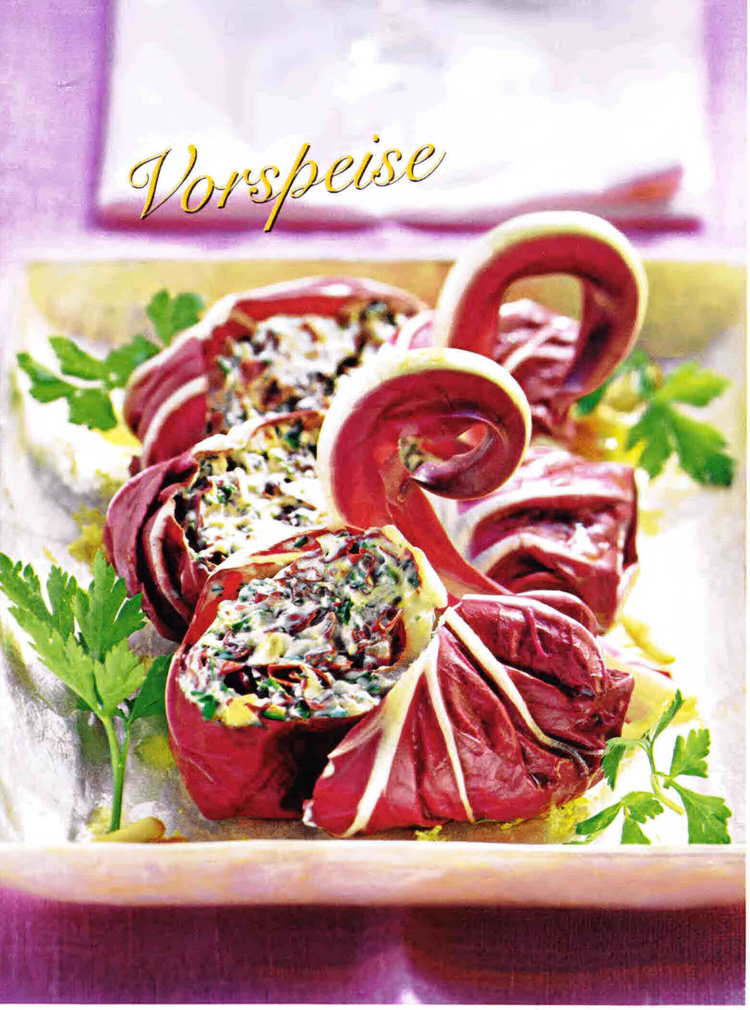
Fotos: Luminarc, StockFood (3)

**1** Butter mit Zucker, 1/2 TL Salz, Ei und Eigelb verrühren. Hefe zerbröckeln, in der Milch auflösen, mit Mehl und Butter-Ei-Mischung zu einem glatten Teig verkneten. Zugedeckt ca. 30 Min. ruhen lassen.

**2** Backofen auf 130 Grad (Umluft 110 Grad) vorheizen. Die Trockenfrüchte, Rosinen und Mandeln unter den Hefeteig kneten. Gans innen wie außen abbrausen, trocken tupfen, mit Salz sowie Pfeffer würzen. Teig in die Bauchhöhle geben, Öffnung mit einer Nadel und Küchengarn zickzackförmig zunähen.

**3** Gans in einen gefetteten Bräter geben, Brühe angießen und ca. 5 Std. braten, dabei gelegentlich mit Fond übergießen. Backofentemperatur auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) erhöhen. Gans mit Honig bestreichen und 15–20 Min. weiterbraten, bis sie knusprig braun ist. Gans aus dem Backofen nehmen, tranchieren und mit der Füllung servieren. Aus dem Fond nach Wunsch eine Soße bereiten. Dazu schmeckt Apfel-Rotkohl.

**Vorbereiten ca. 40 Min. Ruhen ca. 30 Min. Braten ca. 5 1/2 Std.**
**Mittel Pro Person ca. 1120 kcal, E: 61 g, F: 68 g, KH: 68 g**
**GUT VORZUBEREITEN**




# Salatröllchen mit Ziegenkäse

## Radicchio-Schwäne ganz einfach gemacht

**Zutaten für 6 Personen**
• **1 großer Radicchio** • **60 g Pinienkerne** • **300 g Ziegenfrischkäse** • **3 EL Crème fraîche** • **2 TL abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone** • **2 EL gehackte Petersilie** • **Salz, Pfeffer**

1 Radicchio putzen, abbrausen und trocken schleudern. 9 schöne Blätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten und die dicken Blattrippen für die Garnierung ausschneiden. 6 weitere Radicchio-Blätter fein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Dann fein hacken.

2 Ziegenfrischkäse mit Crème fraîche, Zitronenschale, Pinienkernen, Petersilie sowie gehackten Radicchioblättern verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Je 3 Radicchioblatthälften überlappend auslegen. Frischkäsemasse daraufstreichen, dabei rundum einen Rand frei lassen. Blätter einrollen und in der Mitte quer durchschneiden. Auf Tellern anrichten und mit den Blattrippen als Schwan dekorieren. Nach Wunsch mit Petersilie sowie Pinienkernen garniert servieren.

**Ca. 35 Min.** **Einfach**
**Pro Person ca. 255 kcal, E: 9 g, F: 23 g, KH: 3 g**
**KNACKIG & WÜRZIG**

### Unser Wein-Tipp

**Vorspeise:** Ein junger Sauvignon Blanc Kabinett (z. B. vom Weingut Freimuth) harmoniert mit seinem dezenten Aroma bestens mit den feinen Salatröllchen.

**Hauptspeise:** Zum zarten Geflügel mit Apfelrotkohl schmeckt ein kräftiger Spätburgunder (z. B. vom Weingut Hans Lang). Beide Weine: www.rheingauer-weinszene.de






# Bananen-Ingwer-Dessert

## Knusprige Brandy Snaps krönen die Schichtspeise

**Zutaten für 6 Personen**
• **70 g Zucker** • **30 g Butter** • **30 g heller Zuckerrübensirup** • **3 EL Mehl** • **1 TL gemahlener Ingwer** • **3 TL Zitronensaft** • **200 g Sahne** • **375 g Frischkäse** • **4 Bananen** • **250 ml Karamellsoße (Fertigprodukt)**

1 Ofen auf 150 Grad (Umluft 130 Grad) vorheizen. Zucker, Butter, Sirup in einem Topf unter Rühren schmelzen. Mehl, Ingwer, 1 TL Zitronensaft unterrühren. Mit einem Teelöffel kleine Teighäufchen auf ein gefettetes Blech setzen, in ca. 10 Min. goldbraun backen. Kekse (Brandy Snaps) herausnehmen und nach Belieben formen.

2 Sahne steif schlagen und mit Frischkäse verrühren. Bananen schälen, in Scheiben schneiden, mit 2 TL Zitronensaft beträufeln. Bis auf 18 Scheiben zermusen.

3 Kekse bis auf 6 Stück zerbröckeln und mit 1/3 Käsesahne, Bananenmus und Karamellsoße vermengen. Übrige Käsesahne mit Bananen-Keks-Mischung in 6 Gläser schichten und mit Bananenscheiben, Keksen und nach Wunsch Schokoraspel verzieren.

**Ca. 20 Min. Backen ca. 10 Min.**
**Einfach** **Pro Person ca. 620 kcal, E: 9 g, F: 35 g, KH: 66 g**
**FRUCHTIG & CREMIG**

### Menü-Fahrplan

**Am Vortag** Brandy Snaps für das Dessert backen und formen.
**7 Stunden vorher** Den Hefeteig zubereiten, Gans damit füllen und dann ca. 5 Std. im Ofen braten.
**2 Stunden vorher** Salat putzen. Käsemasse zubereiten, kalt stellen. Bananen-Dessert bis auf die Garnierung fertig machen.
**20 Minuten vor dem Servieren** Gans mit Honig bestreichen und knusprig braun braten. Den vorgegarten Rotkohl (evtl. auch ein Fertigprodukt) erhitzen.
**Kurz vor dem Servieren** Radicchio mit Frischkäse füllen und anrichten. Gans tranchieren. Bananen-Dessert garnieren.

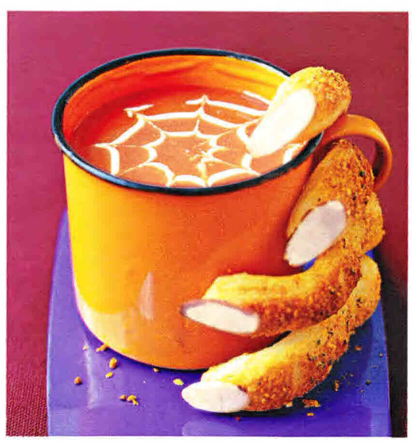


Dicke Gartenkürbisse mit schaurig-schönen Gesichtern, von Kerzen erhellt, helfen, böse Geister zu vertreiben

# HALLOWEEN

Bevor die kleinen Geister am 31. Oktober von Haus zu Haus ziehen, sind coole Snacks wie diese mehr als willkommen

## Hexenfinger



Für 8 Personen: **8 Blätterteigscheiben** (à 75 g) auftauen lassen, **1 Ei** verquirlen, Teig bestreichen. Mit **Paprikapulver, 100 g fein geriebenem Käse, Salz** und **Pfeffer** bestreuen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Jede Teigscheibe in 5 Streifen schneiden, ein Ende nochmals mit Ei bestreichen, **je 1 Mandelblättchen** aufdrücken. Gekrümmt auf Backpapier legen, ca. 20 Min. backen. Vorbereitete Kürbissuppe in Tassen füllen. **6 EL Crème fraîche** glatt rühren, in Gefrierbeutel füllen, Spitze abschneiden, Kreise auf die Suppe spritzen, mit einem Stäbchen von innen nach außen Spinnennetzlinien ziehen. Finger um die Tasse drapieren.

**Backen ca. 20 Min.** **Einfach**



## Monsterdessert

Für 12 Personen: **1 zerkrümelten Biskuit** (ca. 500 g) mit **1 zerdrückten Banane, 200 g steif geschl. Sahne, 100 g Schmand** mischen. Auf 12 mit Folie ausgelegte Gläser verteilen, ca. 30 Min. kühl stellen, stürzen. **150 g weiche Butter** mit **8 EL Zucker** schaumig schlagen. Mit **6 EL Honig, 100 g Frischkäse** mischen, mit **150 g Puderzucker** so viel unterrühren, bis eine spritzfähige Creme entsteht, mit **Lebensmittelfarbe** einfärben. Mit **Schokosoße, Keksen** anrichten, mit Creme verzieren. Augen aus **Marzipan** und **Schokolinsen** und **Gummibärenschlangen** als Haare platzieren.

**Ca. 45 Min.** **Mittel**

### Süßes, oder es gibt Saures!

**Der Brauch,** Halloween zu feiern, stammt eigentlich aus Irland, ist über die USA inzwischen auch bei uns angekommen. Kinder ziehen als Geister verkleidet von Tür zu Tür und fordern Süßigkeiten. Wer nichts gibt, wenn der Ruf „Trick or treat!" („Süßes oder Saures!") ertönt, muss mit Streichen rechnen.



Fotos: StockFood (4)

# Neuseeland

**Kia ora, willkommen am „schönsten Ende der Welt“! Wilder Regenwald, Gletscher, Strände, liebenswerte Bewohner und allerhand Köstlichkeiten warten auf Sie**



Blühende Wiesen, mächtige Gebirge und der wilde Ozean: Neuseeland ist ein Paradies für Naturfreunde



Der Hongi-Gruß der Maori, ein leichtes Berühren von Nase und Stirn, ist noch heute in Neuseeland üblich



Fischgerichte gehören zu den kulinarischen Highlights des Landes



Christchurch (Südinsel) bezaubert durch sein englisches Flair aus der Kolonialzeit

Erinnern Sie sich noch an die grandiosen Landschaftsbilder in „Herr der Ringe“? Fast jeder wollte, als er aus dem Kino kam, sofort nach „Mittelerde“ reisen. Die Kulisse für den Film gab Neuseeland, wo jetzt, in unserem Herbst, der Sommer vor der Tür steht.

## Wunderbare Vielfalt

Neuseeland ist Europa im Kleinformat: Weiden und Wälder, Gletscher, Geysire und Fjorde, Palmen, Weinberge und Obstplantagen – verteilt auf einer Fläche, die kleiner ist als Deutschland. In Auckland, der „City of Sails“ (Seglerparadies) schaukeln Hunderte von Segelbooten im Yachthafen Westhaven Marina.

## Inselwelt voller Höhepunkte

Im Arts and Crafts Institute in der Stadt Rotorua führen Maori, die Ureinwohner Neuseelands, ihre traditionelle Schnitzkunst vor. Ein paar Kilometer weiter blubbert und dampft es am Champagne Pool von Waiotapu, einem Thermalgebiet auf der Nordinsel. Weiter südlich raucht der Vulkan Ruapehu inmitten einer faszinierend kargen Landschaft. Von der charmanten Hauptstadt Wellington tuckert die Fähre durch die imposanten Marlborough Sounds auf die Südinsel. Hier bezaubern der Abel Tasman Nationalpark mit üppigem Regenwald und schönen Sandstränden und die Gletscherlandschaft im Westland Nationalpark.

## Land und Meer decken den Tisch

Doch Neuseeland überrascht nicht nur landschaftlich, sondern auch kulinarisch mit Vielfalt: Zartes Lammfleisch wird überall angeboten – es leben etwa achtmal so viele Schafe wie Menschen auf den Inseln! Hummer, Grünlippmuscheln und Hoki, ein Seehecht, kommen aus dem Pazifik, Manuka-Honig vom Neuseeländischen Teebaum. Weltberühmt sind die Weine aus dem Land der Kiwis: Ein Sonnenuntergang bei einem Glas gut gekühltem Sauvignon Blanc ist nirgendwo schöner als am anderen Ende der Welt.

### Infos & Angebote

Angebote: Eine Reise zu den Drehorten von „Herr der Ringe“ kostet über www.herr-der-reisen.de etwa 1111 € (ohne Flug).

Baustein-Flüge mit Air New Zealand sind ab 1610 € buchbar (Dertour).

Geheimtipp: eine Farm mit Ferienhaus und Wellness auf der herrlichen Coromandel Peninsula (www.tikapamoana.com).

Infos: www.newzealand.com

Fotos: Fotolia (2), Laif/Emmler, Mauritius (2), NZL, StockFood



ZU DEN SPEZIALITÄTEN der neuseeländischen Küche gehören Lammgerichte wie Lammkeule oder -koteletts

„Mit all diesem guten Essen (...) gefällt mir dieses Land aus gutem Grund“

(Tony Simpsons, neuseeländischer Autor)

# Lammkeule

## Wunderbar würzig

**Zutaten für 6 Personen**

**• 1 TK-Lammkeule (ca. 1,5 kg; z. B. aus Neuseeland) • je 4 Stiele Thymian, Salbei, Rosmarin • 2 Knoblauchzehen • 700 ml Port- oder Rotwein • Salz, Pfeffer • 5 EL Olivenöl • 400 g Kartoffeln • 4 Eier • 120 g Sahne • 500 g kleine Möhren • 2 Kohlrabi • 20 g Butter • 100 ml Brühe • 2 EL Senf**

1 Lamm nach Packungsanweisung auftauen lassen. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, Blättchen bzw. Nadeln abzupfen. Knoblauch abziehen, hacken. Lamm in einen Bräter geben. Mit Kräutern, Knoblauch und Pfeffer würzen. Portwein angießen, zugedeckt mindestens 12 Std. marinieren, Keule ab und zu wenden.

2 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Keule aus dem Sud nehmen, abtupfen, mit Salz, Pfeffer einreiben. Öl in einem Bräter erhitzen, Keule darin rundum in 10 Min. kräftig anbraten. Portwein-Marinade angießen und Keule ca. 70 Min. schmoren.

3 Kartoffeln in Salzwasser ca. 25 Min. garen. Ausdampfen lassen, pellen, reiben. Mit Eiern, Sahne, Salz und Pfeffer verrühren. Masse in 8 gefettete, mit Mehl bestäubte Mulden eines Muffin-Blechs füllen, unter die Keule auf den Boden des Backofens stellen, ca. 30 Min. mitbacken.

4 Gemüse schälen. Kohlrabi in Scheiben schneiden, Möhren ganz lassen, beides in Butter anbraten, würzen. Brühe zugießen, zugedeckt ca. 10 Min. schmoren. Fertige Keule ca. 10 Min. ruhen lassen. Senf in den Sud rühren. Keule mit Soße, Kartoffelplätzchen und Gemüse servieren.

**Vorbereiten ca. 10 Min. Marinieren ca. 12 Std. Garen ca. 70 Min.**
**Einfach Pro Person ca. 1050 kcal, E: 71 g, F: 64 g, KH: 25 g**
**PRIMA OFENGERICHT**

## Spezialitäten

### Tomaten vom Baum

Die eiförmige, herb-süße Tamarillo wird auch Baumtomate genannt. Sie passt zu Salaten, Käse und ist Zutat von Chutneys. Zum Essen die Haut abziehen oder wie eine Kiwi halbieren und auslöffeln.



### Pavlova

Das berühmte Nationaldessert aus Baiser – außen knusprig und innen cremig-weich – wird meist mit Schlagsahne und Früchten verziert. Erfunden wurde es zu Ehren der russischen Primaballerina Anna Pavlova, die Neuseeland im Jahr 1926 besuchte.



### Honig & Wein

Manuka-Honig, vom gleichnamigen Strauch gewonnen, wird seit Jahrhunderten als natürliches Antibiotikum eingesetzt. Tolle Weine sind die Sauvignon Blancs. Auswahl neuseeländischer Erzeugnisse u. a. unter www.neuseelandhaus.de



# Himmlische Plätzchen

Der Advent steht vor der Tür – und die Zeit des Backens naht. Lassen Sie sich verführen von diesen duftenden Leckereien!




Foto: StockFood




Fotos: StockFood (6)



7 Nougattaler



10 Trüffelmakronen



8 Vanillesterne



9 Walnusskipferln



11 Mokka-Busserln



12 *Vanillekipferln*



16 *Heidesand mit Meersalz*



13 *Nuss-Orangen-Würfel*

14 *Linzer Törtchen*

15 *Früchtetaler*



17 *Mandelplätzchen mit Amaretto*



18 *Pistazien-Marzipan-Schnitten*

Fotos: Picture Press/Neckermann, StockFood (5)

# Aus der Backstube der Engel



19 Walnusskugeln

## 1 *Fruchtschnitten*



**Zutaten für ca. 40 Stück**
- **150 g gemischte Trockenfrüchte**
- **4 Eiweiß**
- **1 Prise Salz**
- **160 g Zucker**
- **2 EL Vanillezucker**
- **ca. 80 Oblaten**
- **80 g Schokoladenglasur**

1 Trockenfrüchte hacken. Eiweiß mit Salz schnittfest aufschlagen, dabei Zucker, Vanillezucker einrieseln lassen. Früchte unterheben.

2 Backofen auf 100 Grad (Umluft 80 Grad) vorheizen. Hälfte Oblaten ca. 0,5 cm dick mit Baisermasse bestreichen, mit übrigen Oblaten bedecken. Im Ofen 4 Std. trocknen lassen. Herausnehmen, abkühlen lassen. Glasur nach Anweisung schmelzen und die Plätzchen damit garnieren.

**Vorbereiten ca. 60 Min. Backen 4 Std. Einfach Pro Stück ca. 40 kcal, E: 1 g, F: 1 g, KH: 8 g**

**FRUCHTIGE HAPPEN**

## 2 *Zimtsterne*



**Zutaten für ca. 60 Stück**
- **5 Eiweiß**
- **1 Prise Salz**
- **450 g Puderzucker**
- **500 g gemahlene Mandeln**
- **2 TL Zimt**
- **2 EL Kirschwasser**

1 Eiweiß mit Salz steif schlagen, Puderzucker einrieseln lassen. Eine Tasse davon beiseitestellen. Mandeln, Zimt und Kirschwasser unter den übrigen Eischnee kneten. Abgedeckt 60 Min. kühlen.

2 Teig auf einer mit Zucker bestreuten Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen. Sterne ausstechen und mit beiseitegestelltem Eiweiß bestreichen. Zimtsterne auf mit Backpapier belegte Bleche setzen und über Nacht trocknen lassen. Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen. Zimtsterne ca. 15 Min. backen.

**Vorbereiten ca. 60 Min. Kühlen ca. 9 Std. Backen ca. 15 Min. Einfach P. St. ca. 80 kcal, E: 2 g, F: 5 g, KH: 8 g**

**GELIEBTE KLASSIKER**

Fotos: StockFood (14)

## 3 *Schokoladenmakronen*



**Zutaten für ca. 60 Stück**
- **4 Eiweiß**
- **1 Prise Salz**
- **160 g Zucker**
- **2 EL Vanillezucker**
- **100 g Zartbitterschokolade**
- **100 g Nougat**
- **Kakaopulver**

1 Backofen auf 100 Grad (Umluft 80 Grad) vorheizen. Eiweiß mit Salz steif schlagen, nach und nach Zucker sowie Vanillezucker einrieseln lassen. Baisermasse in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen, ca. 120 Tupfen auf Backpapier spritzen, ca. 3 Std. im Ofen trocknen lassen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

2 Schokolade hacken und mit Nougat im warmen Wasserbad schmelzen. Je zwei Makronen mit etwas Schokocreme zusammensetzen und trocknen lassen. Mit Kakaopulver bestäuben.

**Vorbereiten ca. 50 Min. Backen ca. 3 Std. Einfach Pro Stück ca. 30 kcal, E: 1 g, F: 1 g, KH: 5 g**

**WUNDERBAR SCHOKOLADIG**

## 4 *Gefülltes Spritzgebäck*



**Zutaten für ca. 30 Stück**
- **175 g Butter**
- **275 g Puderzucker**
- **1 Ei**
- **3 Tropfen Zitronenaroma (z. B. Dr. Oetker)**
- **250 g Mehl**
- **1–2 EL Sahne**
- **1 Eiweiß**
- **3 EL Zitronengelee**

1 Butter, 75 g Puderzucker cremig rühren. Ei, Zitronenaroma unterrühren. Mehl portionsweise unterziehen, bis der Teig dickflüssig ist. Bei Bedarf Sahne unterrühren. Teig in einen Spritzbeutel mit Rosettentülle füllen, ca. 60 Rosetten auf Backpapier spritzen und ca. 30 Min. kühlen.

2 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Plätzchen darin 10–12 Min. backen, bis sich die Ränder zartbraun färben. Herausnehmen und auskühlen lassen. Eiweiß mit übrigem gesiebten Puderzucker steif schlagen. Gelee unterrühren. Hälfte Kekse mit Zitronencreme bestreichen und mit übrigen Keksen zusammensetzen.

**Vorbereiten ca. 60 Min. Kühlen ca. 30 Min. Backen ca. 10 Min. Einfach Pro Stück ca. 120 kcal, E: 1 g, F: 5 g, KH: 17 g**

**HERRLICH AROMATISCH**

## 5 *Makronenkringel*



**Zutaten für ca. 30 Stück**
- **4 Eiweiß**
- **1 Prise Salz**
- **250 g Zucker**
- **1 EL Zitronensaft**
- **200 g gemahlene Mandeln**
- **50 g Kokosraspel**
- **4 Tropfen Mandelaroma**
- **100 g Mokkaschokolade**

1 Eiweiß und Salz mit dem Handrührgerät steif schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen. Zitronensaft zufügen, weitere 10–15 Min. schlagen. Mandeln, Kokosraspel und das Mandelaroma unterheben.

2 Backofen auf 150 Grad (Umluft 130 Grad) vorheizen. Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen, in Ringen (Ø 7 cm) auf mit Backpapier belegte Bleche spritzen und ca. 20 Min. backen, Herausnehmen, auskühlen lassen.

3 Schokolade hacken und im warmen Wasserbad schmelzen. Schokolade in einen Gefrierbeutel geben, eine kleine Ecke abschneiden und die Makronen damit streifenförmig verzieren. Glasur fest werden lassen.

**Vorbereiten ca. 30 Min. Backen ca. 20 Min. Einfach Pro Stück ca. 110 kcal, E: 2 g, F: 5 g, KH: 9 g**

**UNWIDERSTEHLICH GUT**

### Aufbewahren

Damit sie bis zum Fest frisch bleiben, Kipferln, Makronen & Co. in einer Blechdose verstauen – zwischen den Lagen Butterbrotpapier verwenden.



## 6 *Zebrastreifen*



**Zutaten für ca. 65 Stück**
- **250 g Butter**
- **200 g Zucker**
- **1 Pck. Vanillezucker**
- **1 Prise Salz**
- **1/4 TL abger. Schale einer Bio-Orange**
- **1 Eigelb**
- **2 Eiweiß**
- **400 g Mehl**
- **2 EL Kakaopulver**
- **60 g Zartbitter-Raspelschokolade**
- **150 g dunkle Kuvertüre**

1 Butter, Zucker, Vanillezucker, Salz und Orangenschale schaumig schlagen. Eigelb und 1 Eiweiß in die Buttermasse rühren. Mehl unterkneten. Teig halbieren, unter eine Hälfte Kakaopulver und Raspelschokolade kneten. Die Teige in Frischhaltefolie wickeln und ca. 60 Min. kühlen.

2 Beide Teige auf bemehlter Fläche 1/2 cm dünn zu Rechtecken (25 x 35 cm) ausrollen. Hellen Teig mit übrigem Eiweiß bepinseln, dunklen darauflegen, ebenfalls mit Eiweiß bepinseln. Teigplatte quer halbieren, Hälften aufeinanderlegen. 30 Min. kühlen.

3 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Teigplatte auf ein gefettetes Blech setzen, ca. 15 Min. backen. Kuvertüre hacken, im Wasserbad schmelzen. Teigplatte noch warm damit überziehen, in Streifen (8 x 1,5 cm) teilen, auskühlen lassen.

**Vorbereiten ca. 45 Min, Kühlen ca. 90 Min. Backen ca. 15 Min. Mittel Pro Stück ca. 80 kcal, E: 1 g, F: 5 g, KH: 9 g**

**DIE LIEBEN GROSS UND KLEIN**

## 7 *Nougattaler*



**Zutaten für ca. 25 Stück**
- **140 g gemahlene Haselnüsse**
- **300 g Mehl**
- **140 g Zucker**
- **1/2 TL Zimt**
- **1 EL Rum**
- **200 g Butter**
- **150 g Nussnougat**
- **100 g Vollmilchkuvertüre**
- **50 g Zartbitterkuvertüre**

1 Nüsse, Mehl, Zucker, Zimt, Rum und die Butter in Flöckchen rasch verkneten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Min. kühlen.

2 Backofen auf 175 Grad (Umluft 155 Grad) vorheizen. Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen, ca. 50 Kreise (Ø 3 cm) ausstechen und mit Abstand auf Backpapier setzen. Ca. 10 Min. backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

3 Nussnougat über dem heißen Wasserbad schmelzen und jeweils 2 Kekse damit zusammensetzen. Kuvertüren hacken, zusammen über dem heißen Wasserbad schmelzen und die Taler von beiden Seiten hineintauchen. Glasur trocknen lassen.

**Vorbereiten ca. 60 Min. Kühlen ca. 30 Min. Backen ca. 10 Min. Einfach Pro Stück ca. 210 kcal, E: 3 g, F: 12 g, KH: 22 g**

**GEFÜLLT MIT NOUGAT**

## 8 *Vanillesterne*



**Zutaten für ca. 50 Stück**
**• 300 g Mehl • 75 g Zucker • 1 Pck. Vanillezucker • 150 g Butter • 2 Tropfen Vanillearoma (Fläschchen) • 150 g Puderzucker • 1–2 EL Zitronensaft • rote Lebensmittelfarbe • Zuckerperlen und -schrift (z. B. von Schwartau)**

1 Mehl, Zucker und Vanillezucker mischen. Butter in Flöckchen und Vanillearoma zufügen und alles mit kalten Händen rasch zu einem Mürbeteig verkneten. Zur Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Min. kühlen.

2 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 4 mm dick ausrollen und etwa 50 Sterne ausstechen. Auf Backpapier setzen und im Ofen ca. 12 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

3 Puderzucker mit Zitronensaft verrühren und mit Lebensmittelfarbe rosa einfärben. Plätzchen nach Wunsch mit dem Guss vollständig einpinseln oder nur teilweise bemalen und mit Zuckerperlen und -schrift verzieren.

**Vorbereiten ca. 75 Min. Kühlen ca. 30 Min. Backen ca. 12 Min. Einfach P. St. ca. 60 kcal, E: 1 g, F: 3 g, KH: 9 g**

**GELINGEN KINDERLEICHT**

## 9 *Nusskipferln*



**Zutaten für ca. 60 Stück**
**• 200 g Mehl • 200 g gem. Walnusskerne • 100 g Zucker • 2 Tropfen Buttermandelaroma • 250 g Butter • evtl. 2 EL Sahne • 60 Mandelblättchen • 80 g Kuvertüre**

1 Mehl mit Walnüssen, Zucker, Aroma und Butter in Flöckchen rasch verkneten, evtl. etwas Sahne unterarbeiten. Teig vierteln und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Rollen (Ø 3 cm) formen. In Folie wickeln und ca. 2 Std. kühlen.

2 Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen. Jede Teigrolle in ca. 15 dickere Scheiben schneiden, zu Kipferln formen und auf Backpapier legen. Je ein Mandelblättchen hineinstecken und 12–15 Min. goldbraun backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

3 Die Kuvertüre hacken, schmelzen und in einen kleinen Gefrierbeutel füllen. Eine kleine Spitze abschneiden und die Kipferln mit der Kuvertüre überziehen.

**Vorbereiten ca. 60 Min. Kühlen ca. 2 Std. Backen ca. 12 Min. Einfach P. St. ca. 80 kcal, E: 1 g, F: 6 g, KH: 5 g**

**LECKER ZU EINER TASSE TEE**

## 10 *Trüffelmakronen*



**Zutaten für ca. 30 Stück**
**• 4 Eiweiß • 2 TL Zitronensaft • 250 g Puderzucker • 200 g gemahlene Mandeln • 3 EL Kakaopulver • 150 g Zartbitterschokolade • 20 g Butter • 80 g Sahne**

1 Eiweiß und Zitronensaft steif schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen. Mandeln und 2 TL Kakaopulver unterheben.

2 Den Backofen auf 130 Grad (Umluft 110 Grad) vorheizen. Masse portionsweise in Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und ca. 2 cm große Tupfen mit Abstand auf Backpapier spritzen. Makronen im Ofen ca. 40 Min. backen, herausnehmen, abkühlen lassen.

3 Schokolade hacken, im warmen Wasserbad schmelzen. Butter mit einem Schneebesen unterrühren. Abkühlen lassen. Sahne steif schlagen und unterheben. Jeweils 2 Kekse mit der Schokocreme zusammensetzen. Makronen mit Herzschablone belegen und mit übrigem Kakaopulver bestäuben.

**Vorbereiten ca. 75 Min. Backen ca. 40 Min. Einfach Pro Stück ca. 120 kcal, E: 3 g, F: 7 g, KH: 11 g**

**ZERGEHEN AUF DER ZUNGE**

## 11 *Mokka-Busserln*



**Zutaten für ca. 50 Stück**
**• 3 Eiweiß • 1 TL Zitronensaft • 1 Prise Salz • 175 g Zucker • 200 g gemahlene Mandeln • 1 EL Stärke • 2 TL Kaffeepulver (Instant) • 1/2 TL Zimt • Kakaopulver**

1 Eiweiß mit Zitronensaft und Salz steif schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen. Die Mandeln mit Stärke, Kaffeepulver sowie Zimt mischen und unter den Eischnee heben. Backofen auf 150 Grad (Umluft 130 Grad) vorheizen.

2 Masse in einen Spritzbeutel füllen und mit Abstand ca. 2 cm große Häufchen auf Backpapier spritzen. 25–30 Min. backen. Herausnehmen, auskühlen lassen und mit Kakaopulver bestäuben.

**Vorbereiten ca. 45 Min. Backen ca. 25 Min. Einfach Pro Stück ca. 40 kcal, E: 1 g, F: 2 g, KH: 4 g**

**FEIN-HERB IM GESCHMACK**

## 12 *Vanillekipferln*



**Zutaten für ca. 60 Stück**
**• 2 Vanilleschoten • 280 g Mehl • 100 g gemahlene Mandeln • 70 g Zucker • 210 g kalte Butter • 100 g Puderzucker • 2 Pck. Vanillezucker**

1 Vanilleschoten längs aufritzen, Mark herausschaben. Mit Mehl, Mandeln, Zucker und Butter in Flöckchen rasch verkneten. Teig vierteln, auf bemehlter Fläche zu Rollen (Ø 3 cm) formen. In Frischhaltefolie ca. 30 Min. kühlen.

2 Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen. Rollen in je 15 Scheiben schneiden, Kipferln daraus formen und auf Backpapier ca. 12 Min. backen.

3 Puderzucker sieben, mit dem Vanillezucker mischen. Kipferl noch heiß darin wälzen und abkühlen lassen.

**Vorbereiten ca. 60 Min. Kühlen ca. 30 Min. Backen ca. 12 Min. Einfach P. St. ca. 60 kcal, E: 1 g, F: 4 g, KH: 7 g**

**KÖSTLICHER KNUSPER-SPASS**

## 13 *Nusswürfel*



**Zutaten für ca. 35 Stück**
***Für den Teig***
**• 250 g Mehl • 1 TL Backpulver • 1 TL Zimt • 75 g Butter • 75 g Zucker • 50 ml Öl • 4 EL Orangensaft**
***Für die Füllung***
**• 250 ml Honig • 75 g Zucker • 4 EL Orangensaft • 1 Zimtstange • 5 Nelken • 2 TL abger. Schale einer Bio-Orange • 80 g gehackte Walnusskerne**

1 Teigzutaten rasch verkneten und in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Min. kühlen.

2 Honig, Zucker, Saft, Zimt, Nelken 5 Min. köcheln lassen. Zimt und Nelken entfernen. 4 EL Sirup mit 1 TL Orangenschale mischen. Rest mit Nüssen und übriger Orangenschale vermengen.

3 Backofen auf 160 Grad (Umluft 140 Grad) vorheizen. Den Teig 3 mm dick ausrollen, in Quadrate (2 x 2 cm) schneiden und je 2 Quadrate mit Nussfüllung zusammensetzen. 15 Min. backen. Herausnehmen, auskühlen lassen. Sirup erwärmen und die Plätzchen damit bestreichen.

**Vorbereiten ca. 90 Min. Kühlen ca. 30 Min. Backen ca. 15 Min. Mittel Pro Stück 110 kcal, E: 1 g, F: 5 g, KH: 15 g**

**HIMMLISCH MÜRBE**

## 14 *Linzer Törtchen*



**Zutaten für ca. 25 Stück**
• **300 g Mehl** • **1 TL Backpulver** • **200 g Zucker** • **1 Pck. Vanillezucker** • **250 g Butter** • **1 Eiweiß** • **120 g gemahlene Haselnusskerne** • **150 g rotes Johannisbeergelee** • **3 EL Puderzucker**

1 Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker, Butter in Flöckchen, Eiweiß und Haselnüsse verkneten. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Min. in den Kühlschrank legen.

2 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche 4 mm dick ausrollen, ca. 50 Plätzchen (Ø 5 cm) mit einem runden Ausstecher mit Wellenrand formen. Bei 25 Plätzchen in der Mitte kleine Sterne ausstechen. Kekse auf mit Backpapier belegten Blechen ca. 12 Min. backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

3 Gelee erwärmen, Plätzchen ohne Stern damit bestreichen. Übrige Kekse mit Puderzucker bestäuben und auf die Gelee-Plätzchen setzen.

**Vorbereiten ca. 75 Min. Kühlen ca. 30 Min. Backen ca. 12 Min. Mittel P. St. 210 kcal, E: 2 g, F: 11 g, KH: 24 g**
**MIT FEINEM GELEE**

## 15 *Früchtetaler*



**Zutaten für ca. 60 Stück**
• **250 g Butter** • **250 g Zucker** • **1 Pck. Vanillezucker** • **1 Prise Salz** • **1 EL Milch** • **375 g Mehl** • **200 g gemischte, kandierte Früchte** • **150 g Puderzucker** • **1–2 EL Zitronensaft**

1 Weiche Butter mit den Quirlen des Handrührgeräts schaumig schlagen. Zucker, Vanillezucker, Salz und Milch zugeben, gut verrühren. Mehl nach und nach mit den Knethaken unterarbeiten. Kandierte Früchte, bis auf einige zum Garnieren, fein würfeln und unterkneten. Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

2 Teig halbieren, zu zwei Rollen (Ø 4 cm) formen und in 4 mm dicke Scheiben schneiden. Auf mit Backpapier belegte Bleche geben und 10–15 Min. backen. Herausnehmen, auskühlen lassen.

3 Die übrigen kandierten Früchte in feine Streifen schneiden. Den Puderzucker mit Zitronensaft zu einem glatten Guss verrühren, die Plätzchen damit bestreichen und mit den kandierten Früchten verzieren. Guss gut trocknen lassen.

**Vorbereiten ca. 60 Min. Backen ca. 10 Min. Einfach Pro Stück ca. 90 kcal, E: 1 g, F: 4 g, KH: 14 g**
**BLEIBEN LANGE ZART**

## 16 *Heidesand mit Meersalz*



**Zutaten für ca. 100 Stück**
• **250 g Butter** • **210 g Zucker** • **400 g Mehl** • **1 Pck. Vanillezucker** • **1 TL Meersalz**

1 Butter in einem kleinen Topf bei schwacher Hitze zerlassen und etwas bräunen lassen. Topf vom Herd nehmen, Butter abkühlen und leicht fest werden lassen.

2 Butter mit 175 g Zucker cremig aufschlagen. Mehl, Vanillezucker sowie Meersalz zufügen und alles rasch miteinander verkneten. Den Teig zu rechteckigen Strängen (3x3x25 cm) formen und im übrigen Zucker wälzen. In Frischhaltefolie gewickelt 30 Min. kühlen.

3 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Teigstränge in Scheiben von ca. 8 mm Dicke schneiden, auf mit Backpapier belegte Bleche setzen und im Ofen 10–12 Min. backen. Vom Papier lösen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

**Vorbereiten ca. 50 Min. Kühlen ca. 30 Min. Backen ca. 10 Min. Einfach Pro Stück ca. 40 kcal, E: 1 g, F: 2 g, KH: 5 g**
**DIE MÜSSEN SIE PROBIEREN!**

## 17 *Mandelplätzchen*



**Zutaten für ca. 35 Stück**
• **100 g Butter** • **60 g Puderzucker** • **100 g Mehl** • **100 g gemahlene Mandeln** • **1 Eigelb** • **5 EL Amaretto oder 3 EL Mandelsirup** • **ca. 70 ganze geschälte Mandeln**

1 Weiche Butter und Puderzucker in eine Rührschüssel geben und mit den Quirlen des elektrischen Handrührgeräts schaumig schlagen. Mehl, gemahlene Mandeln, Eigelb sowie Amaretto bzw. Mandelsirup untermengen und alles mit den Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Min. in den Kühlschrank legen.

2 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Den Teig halbieren und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Strängen formen. In ca. 35 Scheiben schneiden und mit bemehlten Händen daraus Kugeln (Ø 2 cm) formen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und die Kugeln mit der Hand leicht flach drücken. In jedes Plätzchen 2 Mandeln drücken. Im Backofen 12–15 Min. goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**Vorbereiten ca. 45 Min. Kühlen ca. 30 Min. Backen ca. 12 Min. Einfach Pro Stück 70 kcal, E: 1 g, F: 5 g, KH: 4 g**
**HERRLICH KNACKIG**

## 18 *Pistazienschnitten*



**Zutaten für ca. 50 Stück**
• **250 g Mehl** • **2 TL Zimt** • **1 Prise Salz** • **130 g Puderzucker** • **1 Ei** • **1 Eigelb** • **100 g Butter** • **100 g gehackte Pistazien** • **450 g Marzipanrohmasse** • **5 EL Sahne** • **1–2 TL Rum**

1 Mehl mit Zimt, Salz, 80 g Puderzucker, Ei, Eigelb und Butter in Würfeln rasch verkneten. Den Mürbeteig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 2 Std. in den Kühlschrank legen.

2 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Ca. 70 g Pistazien fein mahlen und mit Marzipan verkneten. Pistazienmarzipan dritteln und zu 30 cm langen Rollen formen. Mürbeteig ebenfalls dritteln und rechteckig (10x30 cm) ausrollen. Den Teig mit Sahne bestreichen, Marzipanrollen darauf legen und in den Teig einrollen. Rollen mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Ofen 20–25 Min. backen.

3 Den übrigen Puderzucker mit Rum glatt rühren. Gebäck aus dem Ofen nehmen und noch heiß mit der Glasur bestreichen. Die übrigen Pistazien darüberstreuen und die Rollen in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.

**Vorbereiten ca. 75 Min. Kühlen ca. 2 Std. Backen ca. 20 Min. Mittel P. St. ca. 90 kcal, E: 2 g, F: 5 g, KH: 10 g**
**FÜR MARZIPAN-LIEBHABER**

## 19 *Walnusskugeln*



**Zutaten für ca. 60 Stück**
• **100 g gemahlene Walnusskerne** • **250 g Mehl** • **1 gestr. TL Backpulver** • **100 ml Ahornsirup** • **70 g brauner Zucker** • **1 Prise Salz** • **1 Ei** • **125 g kalte Butter** • **1/4 TL Lebkuchengewürz** • **ca. 30 Walnusshälften**

1 Nüsse, Mehl, Backpulver, 20 ml Ahornsirup, Zucker, Salz, Ei und Butter in Flöckchen verkneten. Teig zu Rollen (Ø 2 cm) formen und in Folie ca. 30 Min. kühlen.

2 Backofen auf 180 Grad (Umluft 160) vorheizen. Aus dem Teig ca. 60 kleine Kugeln formen, auf Backpapier setzen und im Ofen 10–12 Min. backen. Übrigen Sirup und Gewürz 10 Min. einkochen. Nusskerne halbieren, mit Sirup bestreichen, auf die Kugeln setzen.

**Vorbereiten ca. 50 Min. Kühlen ca. 30 Min. Backen ca. 10 Min. Einfach P. St. ca. 60 kcal, E: 1 g, F: 3 g, KH: 6 g**
**EDLE NUSSPRALINE**

Fotos: Picture Press/Neckermann, StockFood (5)



# Kartoffel-Puffer

Außen knusprig, innen weich und würzig: Die goldgelben Küchlein aus Omas Rezeptbuch begeistern in allen Variationen

## Kartoffelrösti mit Pilzen

**Herzhaft & leicht**

**Zutaten für 4 Personen**
- 300 g kleine Champignons
- 200 g frische Perlzwiebeln
- 1 kleiner Eichblattsalat
- 5 EL Balsamicoessig
- Saft 1/2 Zitrone
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- 8 EL Olivenöl
- 800 g festkochende Kartoffeln
- Muskat
- 1 EL Zucker
- 125 ml Rotwein
- 1/2 EL gehackte Rosmarinnadeln

**1** Pilze putzen, feucht abreiben. Zwiebeln abziehen. Salat putzen, waschen, trocken schleudern, zerpflücken. 1 EL Essig, Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und 1 EL Öl verrühren. Kartoffeln schälen, waschen, raspeln. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**2** Ofen auf 80 Grad (Umluft 60 Grad) vorheizen. 6 EL Öl portionsweise erhitzen, nacheinander kleine goldgelbe Rösti braten und im Ofen warm halten.

**3** Das übrige Öl erhitzen, Pilze anbraten, herausnehmen. Zucker im Bratfett auflösen. Zwiebeln darin glasig dünsten. Mit Wein und Rest Essig ablöschen, salzen, pfeffern, sämig einköcheln lassen. Rosmarin mit Pilzen unterheben. Salat mit Soße beträufeln, mit Rösti und Pilzen servieren.

**Vorbereiten ca. 45 Min. Garen ca. 30 Min. Einfach Pro Person ca. 420 kcal, E: 8 g, F: 21 g, KH: 40 g**
**PRIMA FÜR GÄSTE**

Fotos: Henglein, Jahreszeiten Verlag/Holsten, StockFood (2)



# Zucchini-Kartoffel-Puffer

## Mit erfrischender Joghurt-Kräuter-Soße

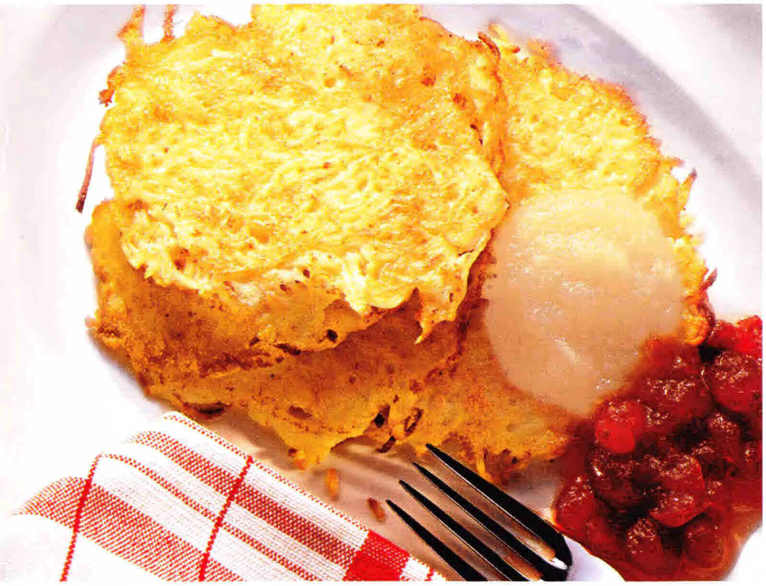
**Zutaten für 4 Personen**
**• 1 Bund Kerbel • 4 Stiele Petersilie • 300 g Vollmilchjoghurt • 1 TL Zitronensaft • 1 TL Senf • 1 Prise Zucker • Salz, Pfeffer • 1/2 Kästchen Kresse • 400 g Zucchini • 600 g festkochende Kartoffeln • 2 Eier • 4 EL Mehl • 4 EL Öl**

**1** Kerbel und Petersilie abbrausen, trocken schütteln. Petersilie und Hälfte Kerbel abzupfen, fein hacken. Mit Joghurt, Zitronensaft, Senf, Zucker, Salz und Pfeffer verrühren. Kresse abschneiden und unterziehen.

**2** Zucchini waschen, putzen, raspeln. Kartoffeln schälen, waschen, grob reiben, die sich bildende Flüssigkeit abgießen. Zucchini- und Kartoffelraspel mit Eiern und Mehl verrühren, salzen und pfeffern. Backofen auf 80 Grad (Umluft 60 Grad) vorheizen.

**3** Öl portionsweise erhitzen und nacheinander goldgelbe Puffer braten, warm stellen. Joghurtsoße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Puffern auf Tellern anrichten, mit dem restlichen Kerbel garnieren.

**Vorbereiten ca. 30 Min. Garen ca. 25 Min. Einfach Pro Person ca. 330 kcal, E: 13 g, F: 14 g, KH: 36 g**
**VEGETARISCH**



# Rheinische Reibekuchen

## Deftig-süß mit Apfelmus und Preiselbeeren

**Zutaten für 4 Personen**
**• 1 kg mehligkochende Kartoffeln • 1 kleine Zwiebel • 3 Eier • 6 EL Mehl • Salz, Pfeffer • Muskat • 5 EL Butterschmalz • 8 EL Preiselbeeren (Glas) • 500 g Apfelmus**

**1** Kartoffeln schälen, waschen und reiben. Über einem Sieb mit den Händen ausdrücken (oder ein Seihtuch verwenden), Flüssigkeit dabei auffangen. Einige Minuten stehen lassen, bis sich Stärke abgesetzt hat. Flüssigkeit vorsichtig abgießen und die zurückgebliebene Stärke unter die Kartoffelmasse mischen (siehe auch Infos auf der nächsten Seite).

**2** Zwiebel abziehen und fein hacken. Eier, Mehl und Zwiebel unter die geriebenen Kartoffeln rühren. Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

**3** Backofen auf 80 Grad (Umluft 60 Grad) vorheizen. Schmalz portionsweise erhitzen und darin aus dem Kartoffelteig nacheinander Puffer braten und warm stellen. Fertige Kartoffelpuffer mit Preiselbeeren und Apfelmus servieren.

**Vorbereiten ca. 30 Min. Garen ca. 25 Min. Einfach Pro Person ca. 510 kcal, E: 13 g, F: 18 g, KH: 72 g**
**PREISWERT**



# Wirsingpuffer mit Speck

## Mit fertigem Teig blitzschnell zubereitet

**Zutaten für 4 Personen**
**• 250 g Wirsing • Salz • 1 kg Reibekuchenteig „Rheinische Art" (z. B. von Henglein; im Kühlregal) • 2 Eier • 4 EL Haferflocken • Pfeffer • 1 TL Kümmelsamen • 6 EL Öl • 300 g Sauerrahm • 1 TL Zitronensaft • 1 TL Senf • 1 Prise Zucker • 2 EL gehackte Kräuter (z. B. Schnittlauch und Petersilie) • 200 g Bacon (Frühstücksspeck)**

**1** Wirsing putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren. Gemüse kalt abschrecken, gut abtropfen lassen. Mit Reibekuchenteig, Eiern und Haferflocken vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel würzen. Backofen auf 80 Grad (Umluft 60 Grad) vorheizen. Öl portionsweise erhitzen, darin aus dem Teig nacheinander Puffer braten, warm stellen.

**2** Für den Dip Sauerrahm, Zitronensaft, Senf, Zucker und Kräuter verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Speckscheiben im Pufferfett knusprig braten. Wirsingpuffer anrichten, mit Speck belegen, Dip extra dazu reichen.

**Vorbereiten ca. 25 Min. Garen ca. 30 Min. Einfach Pro Person ca. 620 kcal, E: 25 g, F: 36 g, KH: 59 g**
**AUCH KALT LECKER**

# Goldgelbe Reibekuchen

So gelingen sie



**Kartoffeln vorbereiten, für Puffer fein reiben, für Rösti raspeln. Der Teig bindet besser, wenn man ihn ausdrückt und die sich absetzende Stärke wieder untermischt.**



**Je nach Rezept fein gehackte Zwiebel, Eier, Mehl und Gewürze zur Kartoffelmasse in die Schüssel geben, alles verrühren. Fett in einer großen Pfanne erhitzen.**



**Teig esslöffelweise hineingeben und mit dem Löffelrücken flach drücken. Bei reduzierter Hitze ca. 3 Minuten je Seite braten. Fertige Puffer im Backofen warm halten.**



# Heißgeliebte KARTOFFEL-PUFFER

## Ein Küchlein, viele Namen

Alle lieben Kartoffelpuffer, je nach Region heißen sie aber ganz unterschiedlich: Rheinländer stehen auf Rievkooche, Bayern auf Reiberdatschi. In Thüringen backt man Dätscher (aus rohen und gekochten Kartoffeln). Und bei den Schweizern kommen die bekannten Rösti aus vorgegarten Kartoffeln auf den Tisch.

## Das richtige Fett zum Braten

Für Puffer & Co. sollte das Bratfett hoch erhitzbar sein. Ideal sind geschmacksneutrale Öle wie Sonnenblumenöl oder – für feineres Aroma – Butterschmalz. Jetzt auch flüssig in der Dosierflasche, 330 ml ca. 2,60 €




## Gut zu wissen

- Je feiner die Reibe, desto breiiger wird der Teig, je gröber, desto mehr Struktur haben die Puffer.
- Sauerrahm oder Eischnee lockert den Pufferteig auf. Für zusätzlichen Pep sorgen Gemüsestreifen, Pilze, Kümmel, Speck oder Kräuter.
- Teig nicht lange stehen lassen. Die Kartoffelmasse wird an der Luft rasch braun, verliert an Vitamin C.
- Puffer in reichlich Fett anbraten. Das Öl ist heiß genug, wenn sich an einem Holzlöffelstiel Bläschen bilden. Fertige Puffer auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Bei antihaftbeschichteten Pfannen reicht ca. 1 EL Öl pro Puffer.
- Für Eilige gibt es Reibekuchenteig aus dem Kühlregal und TK-Puffer.



A



B

## Leckere Begleiter

**Der Klassiker der deutschen Küche** schmeckt traditionell mit **Apfelmus** und **Preiselbeeren,** im Saarland genießt man dazu **Kartoffelsuppe,** und in Bayern dürfen es auch gern **Sauerkraut, Blut-** und **Leberwurst** sein. Als Beilage zu **Wild** und **Kurzgebratenem** kommen Reibekuchen immer gut an, Gäste lieben sie auch mit **Räucherlachs** (A) und einem Klecks **Crème fraîche.** Oder die Puffer mit je 1 Scheibe **Vacherin** (Weichkäse aus Kuhmilch) bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) überbacken und mit gemahlenem Pfeffer bestreuen (B). Auch **Ziegenfrischkäse** ist ein toller Begleiter zu knusprigen Kartoffelküchlein. **Reste-Tipp:** Kalte Puffer auf gebuttertem Schwarzbrot mit Apfel- oder Rübenkraut genießen.

## Fissler-Bratpfannen zu gewinnen



Für perfekte Kartoffelpuffer verlosen wir mit *Fissler 8 PROTECT EMAX PREMIUM PFANNEN,* Wert: je 60 €. Dank Antihaftbeschichtung ist das Aluminiumkochgeschirr mit 24 cm Durchmesser ideal für das schonende Braten empfindlicher Speisen sowie für schnelle, einfache Gerichte. ***Besonderheiten***: integrierte Messskala, praktischer Schüttrand, Öse zum Aufhängen, vor Hitze schützender Sicherheitsgriff, Testsieger Stiftung Warentest 1/2008 (www.fissler.de). Wer gewinnen will, schreibt an Lisa Kochen & Backen, Stichwort: Fissler, Am Kestendamm 1, 77652 Offenburg. Einsendeschluss ist der 14.11.2009, Teilnahmebedingungen auf S. 74.

## Welche Kartoffeln sind die besten?

▶ **Mehligkochende**
Sie sind reich an Stärke, daher auch die beste Wahl für Reibekuchen. Beliebte Sorten: Adretta, Aula, Bintje, Karlena.

▶ **Vorwiegend festkochende**
Dank ihres mittleren Stärkegehalts wahre Allround-Talente. Für Rösti kocht man sie meist vor, d.h. sie werden ca. 10 Minuten gegart, sodass sie im Kern noch fest sind. Dann auskühlen lassen und grob raspeln. Zeitspar-Tipp: Kartoffeln für Rösti bereits am Vortag garen. Am populärsten: Christa, Gloria, Solara.



Fotos: CMA Bestes vom Bauern, StockFood (7)

## Saftig & butterzart

# Steaks



Einfach unwiderstehlich: ein perfekt gebratenes, saftiges Steak. Für die schnelle Küche wie für ein Festessen immer ein Hit

## Entrecote

### mit Krusteln

**Zutaten für 4 Personen**
**• 2 Entrecotes (à ca. 250 g) • 8 EL Butterschmalz • Pfeffer • 2 Zweige Rosmarin • 6 EL Semmelbrösel • 1 Eigelb • Salz**

**1** Backofen auf 80 Grad (Umluft 60 Grad) vorheizen. Die Steaks trocken tupfen. Den Fettrand zur Hälfte abschneiden, fein würfeln und beiseitelegen. Den verbliebenen Fettrand einschneiden.

**2** 6 EL Butterschmalz erhitzen, Steaks pfeffern, auf jeder Seite ca. 1 Min. scharf anbraten. Mit Rosmarin in Alufolie wickeln. Im Ofen in ca. 20 Min. fertig garen.

**3** Fettwürfelchen, Brösel und Eigelb verrühren, salzen. Im übrigen Butterschmalz knusprig braten, abtropfen lassen. Fertige Steaks mit Krusteln und Rosmarin anrichten. Lecker dazu: Zwiebelsoße.

**Ca. 30 Min. Einfach Pro Person ca. 615 kcal, E: 58 g, F: 38 g, KH: 11 g**
**FIX GEZAUBERT**



**Damit zartes Filet schön saftig bleibt, sollte es gut abgehangen und mindestens 2 cm dick sein**



**Filetsteaks mit Garn in Form bringen, Steaks mit Fettrand einschneiden. Würzen, nicht salzen**



**In heißem Fett scharf anbraten, Hitze reduzieren und weiterbraten. Evtl. Butter zugeben**



**Gartest: Ein blutiges Steak gibt stark nach, ein Steak „medium“ weniger. Salzen, ruhen lassen**

Fotos: CMA Bestes vom Bauern (3), StockFood (7), Photocuisine



# Rindersteak „Pizzaiola“

## Mit Tomaten-Champignon-Ragout herrlich italienisch

**Zutaten für 4 Personen**
**• 4 Fleischtomaten • 1 rote Paprika • 1 Zwiebel • 1 Knoblauchzehe • 250 g Champignons • 1 rote Chilischote • 2 Zweige Basilikum • Pfeffer • 4 Rindersteaks (à ca. 250 g) • Pfeffer • 2 EL Butterschmalz • 2 EL Olivenöl • 100 ml Brühe • Salz • 1 TL Zucker**

**1** Tomaten häuten, entkernen, würfeln. Paprika putzen, abbrausen, würfeln. Zwiebel und Knoblauch abziehen, hacken. Pilze feucht abreiben, vierteln. Chili entkernen, waschen, hacken. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und in Streifen schneiden.

**2** Backofen auf 80 Grad (Umluft 60 Grad) vorheizen. Fleisch trocken tupfen, pfeffern, in heißem Schmalz ca. 1 Min. je Seite scharf anbraten, in Alufolie wickeln, im Ofen in ca. 20 Min. fertig garen.

**3** Öl zum Bratfett geben, erhitzen, Gemüse darin ca. 8 Min. dünsten. Mit Brühe ablöschen, etwas einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker, Basilikum würzen. Steaks mit dem Ragout anrichten. Dazu schmecken Kartoffelspalten.

**Ca. 30 Min. Einfach Pro Person ca. 470 kcal, E: 61 g, F: 22 g, KH: 6 g**
**SCHMECKT NACH URLAUB**



# Pfeffersteak im Speckmantel

## Klassiker mit Kartoffelbrei und grünen Bohnen

**Zutaten für 4 Personen**
**• 1 kg mehligkochende Kartoffeln • Salz • 500 g grüne Bohnen (frisch oder TK) • 4 Filetsteaks (à ca. 200 g) • 4 Scheiben Bacon • Pfeffer • 2 EL Butterschmalz • 4 EL Butter • 200 ml heiße Milch • Muskat • 2 EL gehackte Petersilie • 150 ml trockener Weißwein • 1 EL eingelegte grüne Pfefferkörner oder -rispen (Glas)**

**1** Kartoffeln schälen, waschen, in Salzwasser ca. 25 Min. kochen. Bohnen waschen, Enden abknipsen, ggf. abfädeln, in Salzwasser ca. 10 Min., TK-Bohnen nach Anweisung garen. Backofen auf 80 Grad (Umluft 60 Grad) vorheizen. Steaks trocken tupfen, mit Speck und Garn umwickeln, pfeffern, in heißem Schmalz auf jeder Seite ca. 1 Min. scharf anbraten. Hitze reduzieren, 2–4 Min. weiterbraten. Salzen, im Ofen warm halten.

**2** Bohnen abgießen, in 1 EL Butter schwenken. Kartoffeln abgießen, zerdrücken. Mit Milch und übriger Butter verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Petersilie würzen. Bratfett abgießen, Bratensatz mit Wein unter Rühren loskochen. Pfefferkörner einrühren, salzen, pfeffern. Steaks ohne Garn mit Soße und Beilagen anrichten.

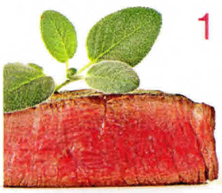
**Ca. 35 Min. Einfach Pro Person ca. 690 kcal, E: 55 g, F: 29 g, KH: 45 g**
**GENUSS FÜR GÄSTE**

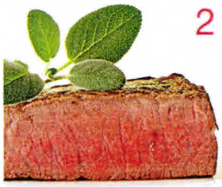
## Steak-Abc: von Entrecote bis Porterhouse

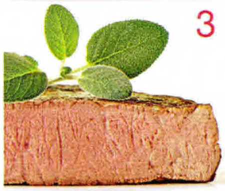


**Filet,** auch **Lende** genannt, ist das beste Stück vom Rind. Die verhältnismäßig kleine Partie zieht sich an beiden Seiten der Wirbelsäule entlang. Aus dem breiteren Ende werden **Beefsteaks** und **Chateaubriands** geschnitten, **Tournedos** und **Medaillons** aus dem mittleren Filetstück, das zarte **Filet mignon** aus der schmalen Filetspitze. Nach dem Filet ist **Roastbeef** das wertvollste Rindfleisch. Charakteristisch ist sein magerer Fleischkern. Aus Roastbeef werden die großen Steaks geschnitten, u. a. das klassische **Entrecote** (250–550 g schwer), **T-Bone- und Porterhouse-Steak** (Rückensteaks mit Knochen und Filetanteil). Das **Rumpsteak** mit seinem festen Fettrand kann auch aus der Hüfte stammen. Für alle Steaks vom Rind gilt: Das Fleisch sollte gut abgehangen sein.




1


2


3

## Rosa oder durch?

Die Garzeit von Rindersteaks hängt ab von der Fleischdicke, der Brathitze und den persönlichen Vorlieben. Für ein 200-g-Steak (2 cm dick) gelten folgende Garzeiten:

**1 Blutig** (rare): Pro Seite ca. 1 Min. scharf anbraten, dann 2–3 Min. weiterbraten. Innen mit blutigem Kern, außen knusprig.

**2 Rosa** (medium): Nach dem Anbraten je Seite ca. 4 Min. braten – im Kern noch rosa.

**3 Durch** (well done): Nach dem Anbraten je Seite ca. 5 Min. braten. Braune Kruste und innen durchgebraten.

# Koch- und Back-Tipps

## von unseren Lesern

**Kräftige Bratensoße**
Bei Schmorfleisch brate ich immer ein Stück Schwarzbrot mit an. Die Soße wird so kräftiger, bekommt eine dunkle Farbe und braucht auch nicht mehr angedickt werden.
Sabine Teichmann, über www.lustaufgenuss.de/Ihr-Koch-und-Back-Tipp

**Plätzchen portionsweise**
Reicht der Teig für Weihnachtsplätzchen für 50–60 Stück, so bereite ich als Single das Rezept wie gewohnt nach Anweisung zu und friere die Hälfte der rohen Kekse ein. Dazu die Plätzchen z. B. ausstechen und für ca. 20 Min. im Gefrierfach frosten. Danach können die Kekse platzsparend in Gefrierdosen eingefroren werden. Bei Bedarf backe ich einfach die vorgeformten Plätzchen – die Backzeit sollte dann um ca. 5 Min. verlängert werden.
Sarah Hindersmann, per Mail

**Chilis ohne Feuer**
Chilischoten „entschärfe" ich, indem ich sie der Länge nach einschneide und für ca. 30 Min. in ein Glas mit Wasser gebe.
Gabriele Leineweber, Düsseldorf

**Herb-saftiger Kuchen**
Schokoladenkuchen wird schön saftig und leicht herb, rührt man ein kleines Glas schwarzen Johannisbeersaft in den Teig.
Brigitta Schöneberg, Wehretal

**Wir sind für Sie da:**

Sie haben Fragen zum Kochen oder Backen? So erreichen Sie uns:

***LISA* Kochen & Backen**,
Stichwort: Leserfragen
Am Kestendamm 1
77652 Offenburg

**E-Mail**:
margit.schwend@burda.com
**Telefon:** 07 81/84-52 35
**Fax:** 07 81/84-52 40

Sie kennen tolle Tipps & Kniffe fürs Kochen & Backen? Faxen oder mailen Sie uns oder geben Sie Ihre Tricks im Internet unter www.lustaufgenuss.de/Ihr-Koch-und-Back-Tipp ein.

Jede Tipp-Veröffentlichung im Heft honorieren wir mit 10 €.

Fotos: Fotolia, Hersteller (16)




**Pikant** Hauchdünn geschnitten und mit Kräutern bzw. Pfeffer pikant gewürzt, sorgen die Salami-Spezialitäten „Luftig Fein" von Aoste („Salami à la Provence", „Peperino", je 80 g, 1,99 €) für mediterrane Genussmomente




**Bio-Süße**
Obwohl unraffiniert, ist der Bio-Würfelrohrzucker (500 g, 2,49 €) von Seeberger sehr hell und fein in der Körnung. Er löst sich fix und schmeckt leicht nach Karamell




**Saft trinken & Gutes tun**
Wer ein Glas fruchtig-exotischen Direktsaft von Rabenhorst (Cherimoya-Granatapfel und Heidelbeer-Cranberry, je 500 ml, 3,99 €) genießt, unterstützt die TRIBUTE TO BAMBI Stiftung und damit hilfsbedürftige Kinder

# Das ist jetzt NEU im Handel




## Genuss zum Abheben

Luftig, locker und lecker – die „Wolke"-Rührkuchen von Dr. Oetker (Backmischung Schoko, Marmor oder Zitronen, je 2,79 €) zergehen förmlich auf der Zunge. **Firma:** Alles begann im Jahr 1891, als Dr. August Oetker in seiner Bielefelder Apotheke Backin erfand. Das Backpulver und weitere Produkte bereichern seitdem die Küchen. Infos: www.lustaufgenuss.de/oetker

**Gesunde Würze**
Ingwer (z. B. gemahlen in der 50-g-Streudose von Sonnentor, 3,95 €) tut einfach gut: Er wärmt an kalten Tagen, regt das Immunsystem an und verleiht Geflügel, Fisch und Lamm ein würziges Aroma







**In zarter Schokohülle**
Liebhaber von knusprigem Gewürzspekulatius können ihre Kekse jetzt auf ganz neue Art genießen: mit zartschmelzender Vollmilchschokolade umhüllt. „Ritter Sport Spekulatius", 100 g, ca. 0,95 €

## Für Sie getestet: **Sultaninen**

***Pur oder in Rum eingelegt, verfeinern die getrockneten Weinbeeren mit ihrem fruchtig-süßen Aroma so manches Backwerk in der Vorweihnachtszeit. Wir haben für Sie 3 Produkte getestet. Dafür gab's ganze (★) oder halbe Sterne (☆) und Schulnoten von 1 bis 6.***




**Sirius**
**Die großen glänzenden Früchte aus der Türkei haben einen sehr saftigen Kern mit angenehm fruchtiger Süße. Note: 1,2**
★★★★★★
Inhalt: 250 g; gekauft bei Lidl; Preis: 0,49 €; Preis/Kilo: 1,96 €




**Sweet Valley**
**Unter der bissfesten Hülle der großen getrockneten Weinbeeren versteckt sich saftiges und sehr süßes Fruchtfleisch. Note: 1,4**
★★★★★☆
Inhalt: 250 g; gekauft bei Aldi; Preis: 0,49 €; Preis/Kilo: 1,96 €




**Ardilla**
**Weniger süß und leicht trocken sind diese in Größe und Farbe recht unterschiedlichen Sultaninen. Note: 1,9**
★★★★★
Inhalt: 250 g; gekauft bei Norma; Preis: 0,49 €; Preis/Kilo: 1,96 €

## 5 Sandmännchen-Sets zu gewinnen



Sandmann, lieber Sandmann – seit 1959 verstreut der kleine Mann mit weißem Bart und roter Zipfelmütze nun schon allabendlich den Traumsand und wünscht allen Kindern eine gute Nacht. Zu seinem 50. Geburtstag bekommt er ein besonderes Geschenk: die ***Knorr Suppenliebe Sandmännchen Suppe*** – eine klare Brühe mit Sandmann-, Mond- und Sternchennudeln, Erbsen und Karotten. Und für alle großen und kleinen Fans verlosen wir ***5 Sandmännchen-Sets (Wert: 120 €)*** mit Suppe, Geschirr, Plüschfigur, CD, DVDs, Uhr und einem Buch. Schreiben Sie an ***Lisa Kochen & Backen, Stichwort: Knorr, Am Kestendamm 1, 77652 Offenburg.*** Einsendeschluss: 14. 11. 2009, Teilnahmebed. S. 74.




# Aroma-Star Vanille



## So versüßt sie uns das Leben

Beim Plätzchenbacken darf Vanille, die Königin der Gewürze, nicht fehlen. Neben der klassischen Schote gibt es weitere aromatische Vanilleprodukte:

**1** Vanilleextrakt/-essenz: Der flüssige Auszug von Bourbonvanilleschote in Wasser und Alkohol (z. B. von Spice Islands, 50 ml, 9,99 €) hat ein sehr ausgeprägtes Aroma. Für Eis, Bonbons oder Likör.

**2** Vanillinzucker: Vanillin, der Aromastoff der Vanilleschote, wird auch synthetisch hergestellt. Mit Zucker gemischt (z. B. 100-g-Dosierdose von Dr. Oetker, 1,49 €), würzt er Gebäck, Süßspeisen und Getränke.




**3** Vanillezucker: Hierfür werden Vanilleschoten mit Kristallzucker vermahlen (z. B. „Johann Lafer Selection Vanille de Tahiti", 150 g, 6,99 €, über www.gourmondo.de). Toll für Vanillesoße, Süßspeisen und Obstsalate.

**4** Butter-Vanille-Aroma – perfekt für Kuchen- und Plätzchenteige, denn das flüssige Butter- und Vanillearoma ist tröpfchenweise dosierbar (30-ml-Flasche von Dr. Oetker, 1,49 €).

**5** Vanillearoma: Als Granulat zum Streuen verfeinert das Aroma natürlicher Vanille u. a. Sahne, Quark und heiße Schokolade (z. B. Ostmann, 70 g, 2,69 €).

Laktose-frei

## Fenchel-Lachs



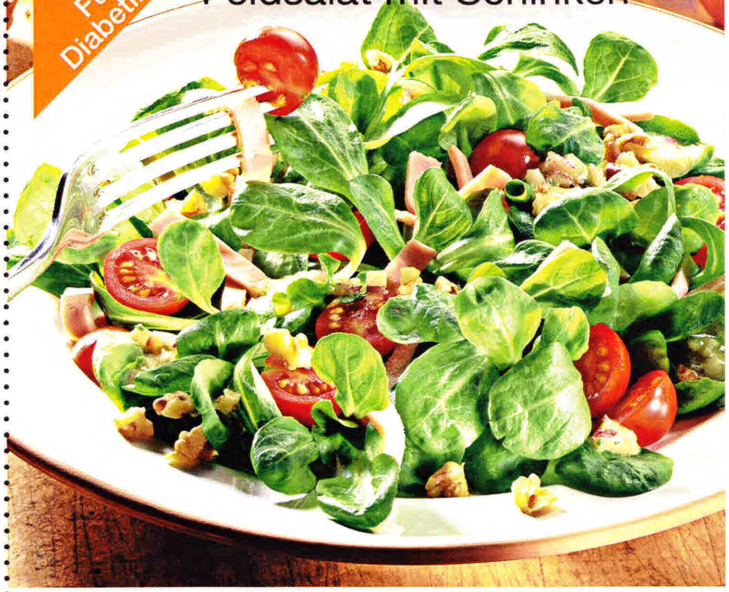
Cholesterin-arm

## Paprika im Reisring



Für Diabetiker

## Feldsalat mit Schinken



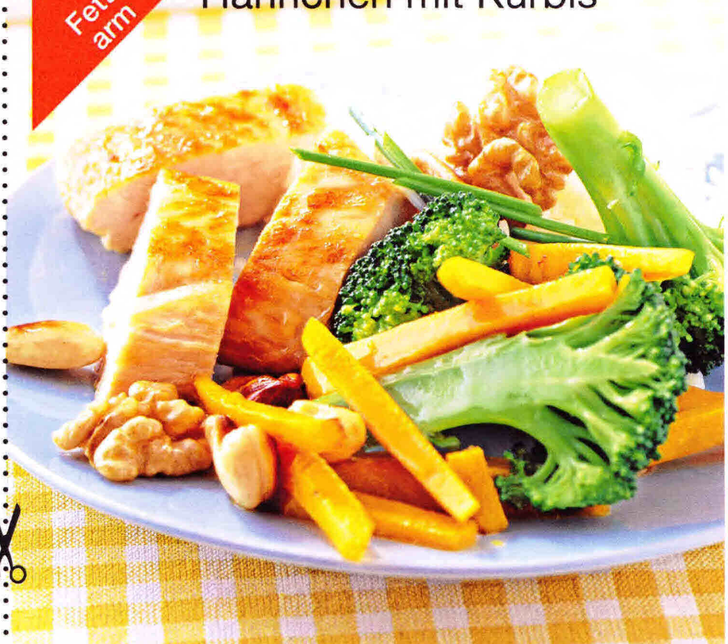
Gluten-frei

## Champignon-Ragout



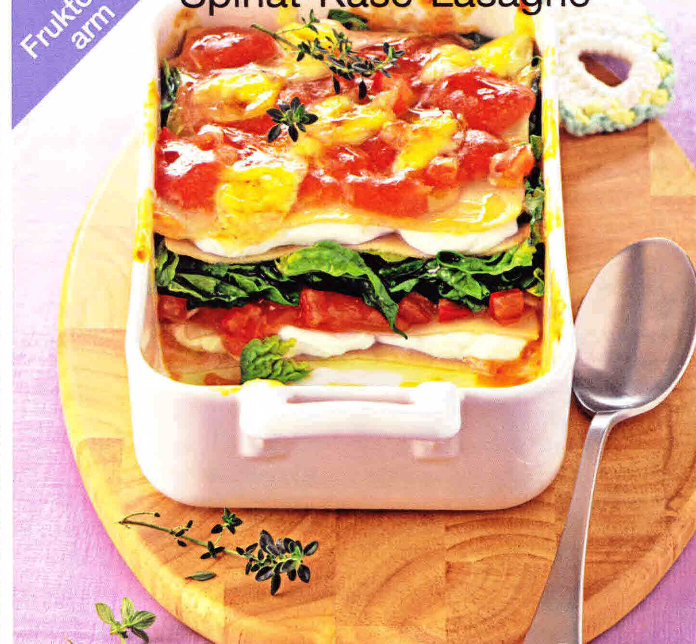
Fett-arm

## Hähnchen mit Kürbis



Fruktose-arm

## Spinat-Käse-Lasagne



Fotos: Meggle, StockFood (5)

## Paprika im Reisring

Cholesterin-arm

**Zutaten für 4 Personen**

**•350 g Reis •Salz •2 Möhren •6 Paprikaschoten (rot und grün) •2 Zwiebeln •4 EL Öl •200 ml Brühe •4 EL Tomatenmark •2 EL Paprikapulver •40 g geriebener Parmesan •50 g Sahne •Pfeffer •100 g Sauerrahm**

1 *Reis nach Anweisung in Salzwasser garen. Möhren schälen,* in Stücke schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, abbrausen und würfeln. Zwiebeln abziehen und hacken.

2 Zwiebeln, Möhren im heißen Öl andünsten. Mit Brühe ablöschen und ca. 5 Min. dünsten. Tomatenmark sowie Paprikapulver einrühren, Paprikastückchen zugeben und weitere 3–5 Min. köcheln lassen. Parmesan und Sahne einrühren, einmal aufkochen, salzen und pfeffern.

3 Reis portionsweise in eine gefettete Ringform füllen, etwas andrücken und auf einen *Teller stürzen. Gemüse in die* Mitte geben, mit Sauerrahm sowie nach Wunsch mit Majoran garniert servieren.

**Ca. 40 Min. Einfach Pro Person ca. 560 kcal, E: 13 g, F: 22 g, KH: 77 g**

**GENUSS OHNE FLEISCH**

## Fenchel-Lachs

Laktose-frei

**Zutaten für 4 Personen**

**•1 gelbe Paprikaschote •1 Zucchini •2 rote Zwiebeln •4 Knoblauchzehen •400 g Kirschtomaten •Salz, Pfeffer •1 EL Kräuter der Provence •3 EL Öl •3 EL Zitronensaft •250 ml Brühe •4 Lachsfilets (à ca. 150 g) •2 TL Fenchelsamen**

1 Backofen auf 220 Grad (Um*luft 200 Grad) vorheizen. Pap*rika halbieren, entkernen und abbrausen. Zucchini waschen und putzen. Paprika in Stücke, Zucchini in Scheiben schneiden. Zwiebeln, Knoblauch abziehen, Zwiebel in Spalten schneiden, Knoblauch hacken. Die Kirschtomaten waschen. Alles in eine gefettete Auflaufform geben, mit Salz, Pfeffer, Kräutern der Provence würzen. Mit Öl und 1 EL Zitronensaft beträufeln, Brühe angießen. Gemüse ca. 10 Min. schmoren lassen.

2 Fisch abbrausen, trocken tupfen und mit übrigem Zitronensaft beträufeln. Filets salzen, pfeffern und mit je 1/2 TL Fenchel bestreuen. Lachsfilets auf das Gemüse geben, weitere 20 Min. garen.

**Vorbereiten 30 Min. Garen ca. 30 Min. Einfach Pro Person ca. 330 kcal, E: 33 g, F: 19 g, KH: 6 g**

**AUCH FÜR DIABETIKER**

## Champignon-Ragout

Gluten-frei

**Zutaten für 2 Personen**

**•500 g Champignons •1 Möhre •1 Zwiebel •3 EL Öl •1 Pck. „Grill- & Pfannen-Kartoffel Rosmarin-Knoblauch" von Meggle •125 ml glutenfreie Gemüsebrühe •100 g Sahne •2 Zweige Thymian •Salz, Pfeffer**

1 Champignons putzen, feucht abreiben und je nach Größe halbieren. Möhre schälen und in feine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen und hacken.

2 In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und die „Grill- & Pfannen-Kartoffel" darin unter Wenden ca. 10 Min. garen.

3 Übriges Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten. Zwiebel, Möhre zugeben, Gemüsebrühe sowie Sahne angießen und einmal aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen. Thymian abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und zum Ragout geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ragout mit den Kartoffeln anrichten, nach Wunsch mit Thymian bestreuen.

**Ca. 40 Min. Einfach Pro Person ca. 510 kcal, E: 13 g, F: 31 g, KH: 41 g**

**PREISWERT**

## Feldsalat mit Schinken

Für Diabetiker

**Zutaten für 4 Personen**

**•1 rote Zwiebel •2 EL geh. Petersilie •Salz, Pfeffer •1 TL Senf •2 EL Weißweinessig •6 EL Olivenöl •200 g Feldsalat •10 Kirschtomaten •2 Scheiben gekochter Schinken •2 EL geh. Walnusskerne**

1 Zwiebel abziehen und fein hacken. Mit Petersilie, Salz, Pfeffer, Senf und Weißweinessig verrühren. Nach und nach das Olivenöl mit dem Schneebesen unterschlagen.

2 Feldsalat waschen, verlesen und trocken schleudern. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Schinken in Streifen schneiden. Die vorbereiteten Zutaten in eine Salatschüssel geben, das Dressing darüberträufeln und gut untermengen. Salat auf 4 Tellern anrichten und mit Walnüssen garniert servieren.

**Ca. 20 Min. Einfach Pro Person ca. 210 kcal, E: 6 g, F: 20 g, KH: 3 g, BE: 0**

**FRUKTOSEARM**

**Zum Salat schmeckt auch gebratene Hähnchenbrust. 2 Hähnchenbrustfilets in etwas Öl in 8–10 Min. rundum goldbraun braten, in Streifen schneiden und auf den Salat geben.**

## Spinat-Käse-Lasagne

Fruktose-arm

**Zutaten für 6 Personen**

**•450 g TK-Blattspinat •1 Zwiebel •2 Knoblauchzehen •2 EL Öl •600 g Pizzatomaten (Dose) •Salz, Pfeffer •2 EL gerebelter Oregano •2 Pck. Mozzarella (500 g) •250 g Lasagneplatten •50 g Parmesan**

1 Spinat auftauen lassen und in einem Topf 3–4 Min. garen. Zwiebel sowie Knoblauchzehen abziehen, fein hacken und im heißen Öl glasig dünsten. Pizzatomaten zugeben und alles unter Rühren etwas einkochen lassen. Die Tomatensoße mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen.

2 Abgetropften Mozzarella in Scheiben schneiden. Eine Lage Lasagneplatten in eine gefettete Auflaufform geben. Eine Lage Mozzarella und eine weitere Lage Nudelplatten darauflegen. Hälfte Tomatensoße einfüllen und den Spinat daraufgeben. Nudeln, Mozzarella, Nudeln einfüllen und mit übriger Soße bedecken. Rest Mozzarella in Würfeln und Parmesan aufstreuen. Lasagne im Ofen ca. 50 Min. backen. Evtl. mit Kräutern garniert servieren.

**Vorbereiten ca. 25 Min. Garen ca. 50 Min. Einfach Pro Person ca. 450 kcal, E: 26 g, F: 24 g, KH: 31 g**

**AUCH FÜR GÄSTE**

## Hähnchen mit Kürbis

Fett-arm

**Zutaten für 4 Personen**

**•500 g Kürbisfruchtfleisch (z. B. Hokkaido) •Salz •500 g Brokkoli •4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 160 g) •Pfeffer •3 EL Butterschmalz •2 EL geh. Nüsse (z. B. Wal-, Erdnüsse) oder Pinienkerne**

1 Kürbisfleisch in ca. 1/2 cm dicke Stifte schneiden bzw. hobeln und in kochendem Salzwasser ca. 10 Min. garen. Abgießen und abtropfen lassen.

2 Brokkoli putzen, in Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. In kochendem Salzwasser 5–8 Min. garen. Fleisch abbrausen, trocken tupfen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. In einer Pfanne 2 EL Butterschmalz erhitzen und die Filets darin auf jeder Seite 3–4 Min. braten.

3 Kürbis im übrigen Butterschmalz rundum kräftig braten, mit Salz sowie Pfeffer würzen. Hähnchenbrustfilets in dicke Scheiben schneiden und mit Kürbis, Brokkoli und den gehackten Nüssen auf Tellern anrichten. Nach Wunsch mit Schnittlauch garnieren. Dazu schmeckt Reis.

**Vorbereiten ca. 35 Min. Garen ca. 20 Min. Einfach Pro Person ca. 400 kcal, E: 54 g, F: 16 g, KH: 10 g**

**LAKTOSEFREI**

# Treffpunkt BACKSTUBE

**Mit diesen neuen, praktischen und formschönen Helfern macht Plätzchenbacken doppelt Spaß**



**Winterzauber** Der Ausstecher „Eiskristall" macht jedes Plätzchen auch optisch zu einem Leckerbissen. Edelstahl, 3,50 €; www.birkmann.de



**Stylish** Funktionalität und edles Design in Vollendung… Mit der PEJ Nuance Teigrolle aus Buche lassen sich dank Bogenform Teige spielend leicht ausrollen. 29,95 €, nur online erhältlich; www.neckermann.de



**Handlich und originell** Ob Teig, Schokolade oder Creme: Mit „Hans", dem kleinen, niedlichen Kunststoffschaber, lässt sich alles schnell und gleichmäßig auf dem Kuchenblech oder in der Backform verteilen. In Rot und vier weiteren Farben. Ca. 3 €, von Koziol



**O Tannenbaum…** Teig einfüllen, backen, mit Puderzucker bestäuben, und fertig ist die süße Überraschung für Ihre Kaffeetafel! Antihaftbeschichtete Vollbackform „Tini, die Tanne", 17,95 €; www.birkmann.de



**Für große und kleine Mengen** Einfarbige Rührschüsseln waren gestern, ab heute gibt es „Idelig". Die rot-weißen Rührschüsseln aus spülmaschinenfestem Melamin sind mit 2,5 und 4 l Fassungsvermögen erhältlich. Ab 7,99 €, von Ikea, Tel. 0 18 05/35 34 35

Fotos: Hersteller

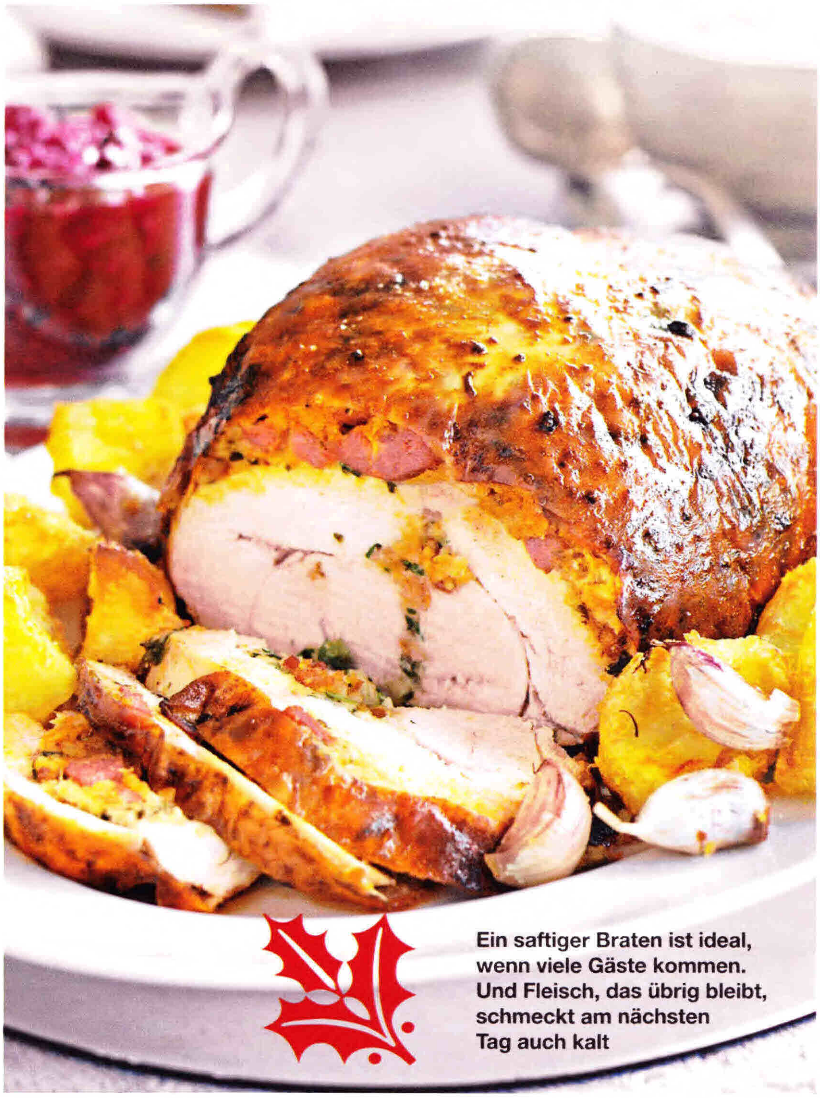
Warum nicht mal wieder mit Freunden und Familie ganz gemütlich feiern? Ob Sie zum Brunch, zum Abendessen oder auch zu den Festtagen einladen: Unsere leckeren Gerichte machen es Ihnen leicht, alle zu verwöhnen



Viele Kerzen zaubern schnell Stimmung und lassen den gedeckten Tisch besonders einladend wirken. Für den Tellerschmuck werden goldfarbene Kerzen mit Wachsplättchen in Gläsern fixiert, mit Moos umlegt und mit Wildbeeren geschmückt

# Schöner *Advent*

Fotos: Good Food Magazine (2), Picture Press (2)/Peters/Schiereck, StockFood



Ein saftiger Braten ist ideal, wenn viele Gäste kommen. Und Fleisch, das übrig bleibt, schmeckt am nächsten Tag auch kalt

## Gefüllte Putenbrust

**Für 8 Personen:** **2 Zwiebeln** und **3 Möhren** klein schneiden. 10 Min. in **1 EL Öl** dünsten, **6 Scheiben Bacon** in Stücke schneiden und die letzten 3 Min. mitbraten. **100 g Chorizo** würfeln, mit **2 EL TK-Petersilie** und **75 g Semmelbrösel** mischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. **1 doppelte Putenbrust mit Haut** (1,6 kg, vorbestellen), würzen, Haut lösen, Braten füllen. Auf eine Fettpfanne legen, mit **2 EL heißem Butterschmalz** begießen. Bei 200 Grad (Umluft 180 Grad) 75 Min. garen. **500 ml Brühe** angießen. **1,5 kg geschälte Kartoffeln** zerteilen, würzen, nach 30 Min. mit **5 Knoblauchzehen** um das Fleisch verteilen.

**Vorbereiten ca. 30 Min. Garen: 75 Min.** **Mittel**
**Pro Person ca. 500 kcal, E: 55 g, F: 17 g, KH: 30 g**
**HERRLICH WÜRZIG**

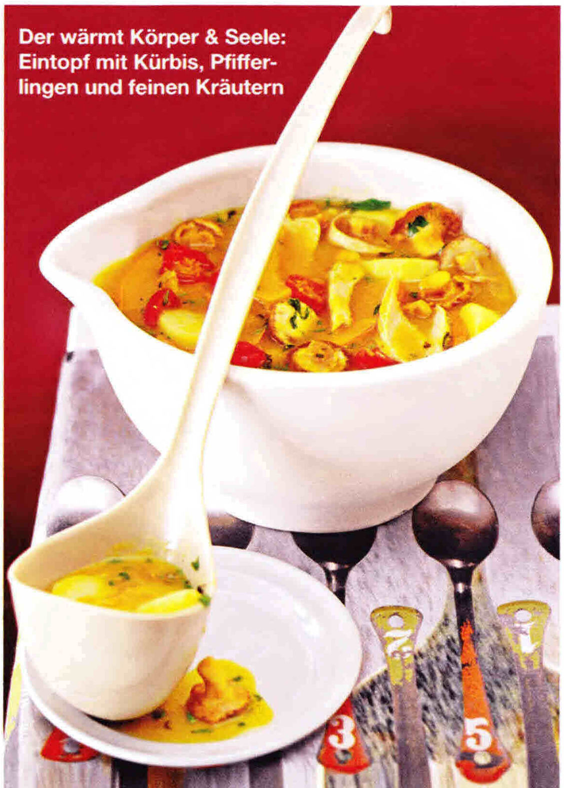


*Wecken Sie die Vorfreude* Die lieben nicht nur Kinder: kleine bunte Socken, gefüllt mit süßen Leckereien. Ob Treppengeländer, Regal oder Kaminsims – ein Plätzchen zum Befestigen findet sich immer

## „Sprizziger" Aperitif

Ein apricotfarbenes Getränk ist dieses Jahr der Hit: „Sprizz", ein leichter Aperitif als Willkommensdrink für gemütliche Feste. Dafür je 4 cl Aperol (fruchtig-bitterer Likör) in ein Sekt- oder Weinglas geben und mit gut gekühltem Prosecco, Sekt oder einer Mischung aus trockenem Weißwein und kohlensäurehaltigem Mineralwasser auffüllen.





Der wärmt Körper & Seele: Eintopf mit Kürbis, Pfifferlingen und feinen Kräutern

## Festlicher Eintopf

**Für 8 Personen:** **800 g Kartoffeln** halbieren. **1 kg Kürbisfleisch** (z. B. Hokkaido) würfeln. **2 Bund Suppengrün** zerkleinern. Alles in **2,5 l Brühe** mit **1 Zweig Rosmarin** aufkochen. **7 Hähnchenbrustfilets mit Haut** (ca. 750 g) **salzen, pfeffern,** zugeben, ca. 15 Min. köcheln lassen. **400 g Pfifferlinge** und **300 g Champignons** klein schneiden. In **2 EL Butter** ca. 5 Min. bei starker Hitze braten. Mit Salz, Pfeffer würzen. Fleisch herausnehmen, Haut entfernen, würfeln. **400 g Kirschtomaten** halbieren, in die Suppe geben, aufkochen lassen. **1/2 Bund Majoran** und **1 Bund Petersilie** fein hacken. Mit Pilzen und Fleisch in die Suppe geben und abschmecken.

**Vorbereiten ca. 40 Min.**
**Einfach** **Pro Person ca. 320 kcal, E: 42 g, F: 7 g, KH: 20 g**
**FETTARM**

## *Das darf bei einem Brunch nicht fehlen*

▶ **Beliebte Basics**
Eine Auswahl an Brot und Brötchen, evtl. ein Hefezopf, Butter, Honig, Marmelade, Lachs. Auch Eier sollten dabei sein, z. B. als Rührei. Im Glas serviert (s. u.) macht es doppelt Appetit.



▶ **So viel brauchen Sie**
Als Faustregel für einen ausgedehnten Brunch gilt: Jeder Gast isst ca. 800 g inkl. Brotwaren. Das bedeutet ca. 200 ml Suppe, ca. 400 g Wurst, Fleisch, Fisch, Geflügel und Salat, ca. 150 g Süßes und ca. 80 g Käse.

▶ **Heiße und kalte Getränke**
Neben Wasser, Softdrinks, Säften, Kaffee, Tee kommt in der kälteren Jahreszeit Punsch gut an. Auch beliebt: ein Aperitif zur Begrüßung oder ein Glas Sekt.



▶ **Süßer Abschluss**
Pancakes mit Ahornsirup (s. o.), rote Grütze und Pudding sind stets Renner, aber auch frischer Obstsalat, z. B. Orangen mit Pistazien, Mascarpone, Zitronensaft, Honig und Minze.





## Putenspieße

Für 8 Personen: **4 Scheiben Toast** in Wasser einweichen, ausdrücken. Mit **800 g Putenhackfleisch, 2 gehackten Schalotten, 2 Eiern, 2 TL Paprikapulver, 2 EL fein gehackter Petersilie, 2 gehackten getrockneten Tomaten** und **6 EL Semmelbrösel** verkneten, **salzen** und **pfeffern.** 16 Würstchen formen, auf gewässerte Holzspieße stecken und goldbraun frittieren oder im Ofen auf Backpapier bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) ca. 20 Min. braten. Für den Curry-Dip **2 gehackte Knoblauchzehen** mit **400 g Sauerrahm, 200 g Joghurt, 4 EL Zitronensaft, 5 EL Salatmayonnaise** und **4 TL Currypulver** verrühren. Salzen und pfeffern.

**Ca. 40 Min. Einfach**
**Pro Person ca. 330 kcal, E: 30 g, F: 16 g, KH: 16 g**
**AUCH KALT GUT**



**Würzige Putenspießchen mit indischem Curry-Dip – da greift jeder gern zweimal zu**

# *So macht Schlemmen und Feiern allen Spaß!*



**In dem knusprigen Teig bleibt der zarte Fisch schön saftig. Nach Wunsch mit Meerrettich- oder Kräutersahne servieren**

## Lachs im Blätterteig

Für 8 Personen: **450 g TK-Blätterteig** auftauen. Von **1 kg Lachsfilet** (ohne Haut) 300 g fein würfeln. **125 g TK-Blattspinat** nach Anweisung garen, mit gewürfeltem Lachs pürieren. **1 Eiweiß, 150 g Sahne** und **2 EL trockenen Wermut** unterrühren, mit **Salz, Pfeffer** würzen. Backofen auf 220 Grad (Umluft 200 Grad) vorheizen. Teigscheiben aufeinanderlegen, ausrollen (25 x 25 cm), mit Spinat bestreichen. Übriges Lachsfilet würzen, in Blätterteig einschlagen, mit **1 Eigelb** bestreichen, andrücken, 25–30 Min. backen.

**Vorbereiten ca. 20 Min. Backen ca. 25 Min. Mittel**
**Pro Person ca. 470 kcal, E: 27 g, F: 33 g, KH: 17 g**
**GUT VORZUBEREITEN**



Käse vom Feinsten – knusprig frittiert oder in hauchdünnem Frühlingsrollenteig verpackt



*Äpfel im Glas* Tischschmuck last minute: Äpfel – frische oder Deko-Ware – mit Beerenschmuck in Weingläsern arrangieren und um diese schmale, farblich passende Satinbänder binden

## Käsebällchen und -ecken

**Für 8 Bällchen: 100 g Frischkäse, 150 g gerieb. Käse, 3 gehackte getrocknete Tomaten in Öl, 1 EL geh. Petersilie, 1 TL Chilipulver, Salz, Pfeffer** vermengen. Bällchen formen, in **Semmelbrösel** wenden, goldbraun frittieren. **Für 8 Ecken: 8 Scheiben TK-Teigblätter für Frühlingsrollen** (Asia-Laden) auftauen lassen. **1 Eigelb, 200 g Ziegenfrischkäse, 100 g ger. Pecorino, 2 geh. Knoblauchzehen, 2 EL geh. Kräuter,** Salz, Pfeffer vermengen. Ofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Füllung auf den Teig geben, mehrmals zum Dreieck einschlagen, mit **Eiweiß** „verkleben". Mit **2 EL Öl** bepinseln, ca. 20 Min. backen.

**Vorber. ca. 60 Min. Backen ca. 20 Min. Mittel**
**Pro Person ca. 480 kcal, E: 16 g, F: 37 g, KH: 21 g**
**PIKANT UND WÜRZIG**

### *Prima Tipps*

- **Eintopf,** Dip und Muffins lassen sich gut am Vortag zubereiten.
- **Für den Brunch** sollte man alles, was zum Frühstück gehört, auch Obst und Käse, als Büfett aufbauen. Die anderen Gerichte werden nach und nach serviert.
- **Trifft man sich am Abend,** ist das Käsegebäck der perfekte Starter. Mit Eintopf, Lachs oder Putenspießen geht es weiter. Als Krönung kommt der Braten auf den Tisch.
- **Nur jeweils die Hälfte** zubereiten sollten Sie, wenn Sie alle Leckereien servieren möchten.

## Lustige Rentier-Muffins

**Für 12 Stück:** Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. **100 g Spekulatius** zerbröseln, mit **150 g Mehl, 50 g geh. Mandeln, 1/2 TL Zimt, je 1 Msp. gem. Nelken** und **Muskat, 1 1/2 TL Backpulver** und **1/2 TL Natron** in einer Schüssel mischen. In einer zweiten **1 Ei** verquirlen. **80 g braunen Zucker, 60 ml Öl, 250 ml Buttermilch** zufügen, alles verrühren. Mehlmix unterrühren. Teig in Papierförmchen füllen, ca. 20 Min. backen, auskühlen lassen. Umrisse Elchgeweih auf Backpapier zeichnen, mit **flüssiger Schokokuvertüre** ausmalen, so über einer Kante trocknen lassen, dass die abgebildete Form entsteht. Abnehmen, mit einem Messer in die Muffins stecken. Mit Zuckerschrift, -perlen, -kirschen verzieren.

**Vorber. ca. 40 Min. Backen ca. 20 Min. Mittel**
**Pro Stück ca. 190 kcal, E: 4 g, F: 10 g, KH: 11 g**
**EINFACH LECKER**

Fast zu schön zum Aufessen: Rentier-Muffins aus feinem Gewürzteig





# Einfach lecker! Gulasch

## Burgunder Gulasch

### Herzhafter Genuss

**Zutaten für 8 Personen**
• 300 g Schalotten • 2 Knoblauchzehen • 500 g Möhren • 2 kg Rindergulasch • 200 g durchwachsener Räucherspeck • 5 EL Öl • Salz, Pfeffer • 3 Tomaten • 5–6 Zweige Thymian • 1–2 Lorbeerblätter • 750 ml Rotwein

**1** Schalotten, Knoblauchzehen abziehen und hacken. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Fleisch trocken tupfen. Speck würfeln und in einem großen Bräter knusprig braten. Herausnehmen. Öl zum Speckfett geben, erhitzen und die Fleischwürfel darin portionsweise kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Schalotten, Knoblauch sowie Möhren zugeben und kräftig mit anbraten. Tomaten waschen und würfeln. Thymian abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Beides mit Lorbeer zufügen. Rotwein und 750 ml heißes Wasser zugießen, aufkochen. Mit aufgelegtem Deckel 2 1/2–3 Std. schmoren. Würzen und nach Wunsch mit etwas Soßenbinder andicken. Die Lorbeerblätter entfernen und das Burgunder Gulasch mit Thymianzweiglein garniert servieren. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

Vorbereiten ca. 50 Min. Garen ca. 3 Std. Einfach Pro Person ca. 670 kcal, E: 53 g, F: 42 g, KH: 7 g
**PRIMA FÜR GÄSTE**

**Matthias Möller**
Die Lieblingsgerichte seiner 5-jährigen Tochter stehen beim 40-Jährigen aus Linden ganz oben auf der Speisekarte. Gefolgt vom würzigen Burgunder Gulasch, mit dem der Familienvater den Hauptpreis gewinnt: einen Abend zu zweit in einem Palazzo-Theater

Fotos: M.I.G (2)/Maike Jessen, privat (2); Food: Pia Westermann; Styling: Meike Stüber

# & Ragout



## Kalbs-Rahmgulasch

### Herrlich zart

**Zutaten für 4 Personen**
• 500 g Kalbsschulter • 2 Zwiebeln • 500 ml Weißwein • 2 Nelken • 1 Lorbeerblatt • 1 Möhre • 200 g Porree • 150 g Knollensellerie • 2 EL Butterschmalz • Salz, Pfeffer • 2 EL Mehl • 700 ml Kalbsbrühe • 250 g Sahne • 1–2 EL Zitronensaft • 1 EL Butter

**1** Fleisch trocken tupfen und würfeln. 1 Zwiebel abziehen, in dünne Spalten schneiden und zum Fleisch geben. Wein angießen. Nelken und Lorbeerblatt untermengen. Über Nacht marinieren.

**2** Übrige Zwiebel abziehen und würfeln. Gemüse abbrausen und putzen. Möhre, Porree in Scheiben, Sellerie in Stifte schneiden. Fleisch in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und dabei den Weinsud auffangen.

**3** Butterschmalz erhitzen und das Fleisch darin portionsweise kurz anbraten. Salzen, pfeffern und herausnehmen. Zwiebel im Bratfett glasig dünsten. Mit Mehl bestäuben, Weinsud und Brühe angießen. Fleisch zufügen und mit aufgelegtem Deckel ca. 30 Min. köcheln lassen. Gemüse, Nelken, Lorbeerblatt zum Fleisch geben und weitere 30 Min. garen.

**4** Fleisch und Gemüse mit einer Schaumkelle herausheben. Sahne in den Sud gießen und auf ca. 600 ml einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Fleisch und Gemüse wieder zufügen, in der Soße erhitzen. Kalte Butter unterrühren. Dazu schmecken Bandnudeln.

**Vorber. ca. 45 Min. Marinieren ca. 8 Std. Garen ca. 60 Min. Einfach Pro Person ca. 630 kcal, E: 43 g, F: 35 g, KH: 14 g**
**GUT VORZUBEREITEN**

**Renate Weiß**
Die 63-Jährige aus Hannover kocht gern mit ihren Freundinnen. Ihr Gewinn, ein Wein-Geschenkpaket von Kendermanns, wird sicherlich beim nächsten Koch-Event zur Verkostung kommen

## Leser-Wettbewerb

Zartes Fleisch mit viel Soße geschmort – so lieben unsere Leserinnen und Leser Gulasch





**Saskia Wiegmann**
Ein deftiges Gulasch mit Sauerkraut schmeckt im Winter besonders lecker, findet die 37-Jährige aus Kaiserslautern. Wir finden das auch und prämieren das Rezept mit einem Weinpaket von Kendermanns

# Szegediner Gulasch Ein Klecks Sauerrahm gehört dazu

**Zutaten für 4 Personen**
- 400 g Schweinenacken
- 200 g Zwiebeln • 1 Knoblauchzehe • 2 EL Butterschmalz
- 400 g Sauerkraut
- 1 EL Kümmel • Salz, Pfeffer • 4 EL Paprikapulver
- 500 ml Fleischbrühe
- 1 rote Paprikaschote
- 100 g Sauerrahm

**1** Fleisch trocken tupfen und in Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauchzehe abziehen und fein hacken. Butterschmalz in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin kräftig anbraten. Herausnehmen. Zwiebeln, Knoblauch im Bratfett glasig dünsten. Sauerkraut mit einer Gabel zerpflücken, zufügen und mit Kümmel, Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver würzen. Fleisch untermengen und die Fleischbrühe angießen. Gulasch zugedeckt ca. 60 Min. schmoren lassen.

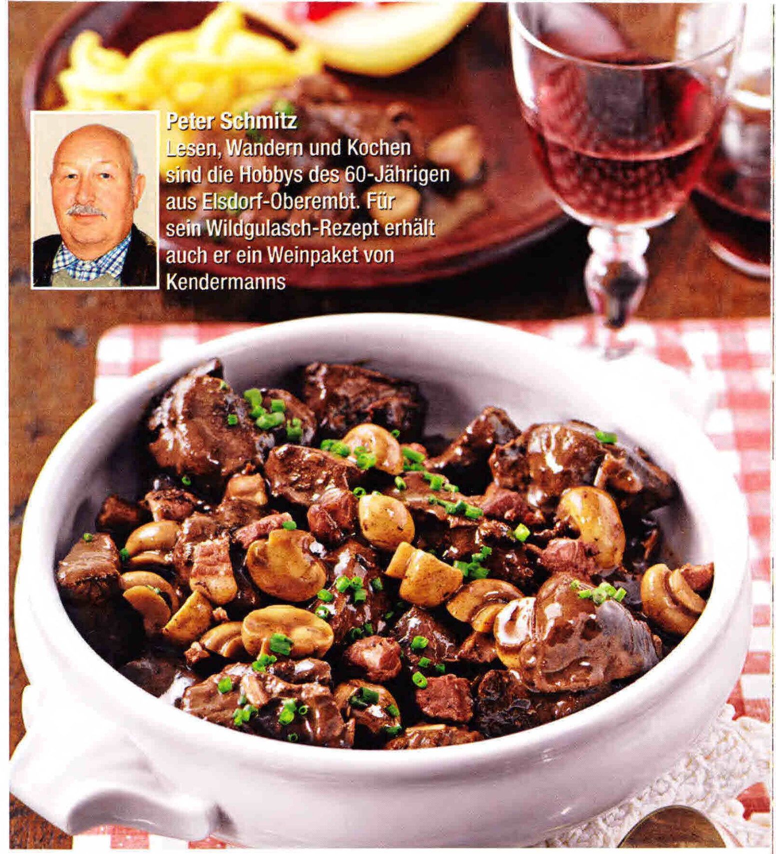
**2** Paprika halbieren, entkernen, abbrausen und grob zerkleinern. Zum Gulasch geben, untermengen, weitere ca. 30 Min. schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gulasch mit einem Klecks Sauerrahm und nach Wunsch mit Majoran garniert servieren. Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

**Vorbereiten ca. 45 Min. Garen ca. 90 Min. Einfach**
**Pro Person ca. 305 kcal, E: 31 g, F: 17 g, KH: 6 g**
**SCHLANKER GENUSS**

Fotos: M.I.G (3)/Maike Jessen, privat (3); Food: Pia Westermann; Styling: Meike Stüber



**Claudia Kempf**
Gäste verwöhnt die 33-Jährige aus Augsburg gern mit dem Geschnetzelten. Für das Rezept, das schon ihre Oma liebte, gibt's ein Weinpaket von Kendermanns



**Peter Schmitz**
Lesen, Wandern und Kochen sind die Hobbys des 60-Jährigen aus Elsdorf-Oberembt. Für sein Wildgulasch-Rezept erhält auch er ein Weinpaket von Kendermanns

# Züricher Geschnetzeltes

## Schweizer Klassiker mit Champignon-Rahmsoße

**Zutaten für 4 Personen**
**• 650 g Kalbfleisch (Nuss oder Filet) • 2 EL Öl • Salz, Pfeffer • 300 g Champignons • 2 EL Butter • 2 fein gewürfelte Schalotten • 200 ml Weißwein • 300 ml Fleischbrühe • 200 g Sahne • Petersilie**

**1** Fleisch trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Portionsweise in einer Pfanne im Öl hellbraun braten. Salzen, pfeffern und herausnehmen.

**2** Pilze putzen, feucht abreiben und in Scheiben schneiden. Butter in die Pfanne geben und kurz aufschäumen lassen. Schalotten zufügen, glasig dünsten. Pilze zugeben, kurz mitdünsten. Wein angießen, unter Rühren aufkochen und auf etwa die Hälfte einkochen lassen. Brühe angießen, aufkochen und wiederum auf die Hälfte einkochen lassen.

**3** Sahne zufügen und die Soße cremig einkochen. Fleisch mit entstandenem Fleischsaft in die Soße geben, kurz erhitzen und salzen sowie pfeffern. Geschnetzeltes auf Tellern anrichten und mit Petersilie garniert servieren. Dazu schmecken Rösti.

**Ca. 55 Min. Einfach**
**Pro Person ca. 540 kcal, E: 39 g, F: 37 g, KH: 4 g**
**IMMER WIEDER LECKER**

# Würziges Wildgulasch

## Ein wunderbares Festtagsessen

**Zutaten für 4 Personen**
**• 1 kg Wildgulasch (Reh, Hirsch oder Wildschwein) • je 1 Lorbeerblatt, Gewürznelke • je 3 Wacholderbeeren, schwarze Pfefferkörner • 10 EL Rotwein • 4 EL Öl • 1 EL Orangensaft • etwas Zitronensaft • 1 Zwiebel • 60 g Räucherspeck • 500 g Champignons • 150 g Schmand • Salz, Pfeffer**

**1** Fleisch trocken tupfen. Gewürze zerbröseln bzw. grob mörsern. Mit 6 EL Wein, Öl, Orangen- und Zitronensaft verrühren. Fleisch in den Sud geben. Ca. 8 Std. abgedeckt im Kühlschrank marinieren.

**2** Fleisch abtropfen lassen, die Marinade auffangen und abseihen. Zwiebel abziehen und wie den Speck würfeln. Pilze putzen, feucht abreiben, halbieren. Speck in einem Bräter auslassen. Fleisch zugeben und scharf anbraten. Herausnehmen.

**3** Bratensatz mit etwas Marinade lösen, Zwiebel darin dünsten. Fleisch, Pilze, Rest Wein, Marinade zugeben. Zugedeckt 60 Min. schmoren. Schmand untermengen, würzen. Lecker dazu: Birnen mit Preiselbeeren und Spätzle.

**Vorbereiten ca. 45 Min. Marinieren ca. 8 Std. Garen ca. 60 Min.**
**Einfach Pro Person ca. 630 kcal, E: 60 g, F: 40 g, KH: 3 g**
**PRIMA FÜR GÄSTE**

## Verraten Sie uns Ihr Lieblings-Hackrezept!

**1.–3. Preis: je 1 Thermomix und Rama Cremefine**

**Saftige Frikadellen, feiner Braten oder als würziges Pfannengericht – Hack lässt sich immer wieder lecker zubereiten. Sicherlich haben auch Sie ein Lieblingsgericht mit Hack. Verraten Sie es uns und gewinnen Sie attraktive Preise.** Mit Unterstützung von ***Rama Cremefine*** vergeben wir folgende Preise: Die Gewinner des ***1.–3. Platzes*** dürfen sich über einen ***Thermomix TM 31 (Wert: je 960 €)*** freuen. Der Küchenhelfer kann wiegen, zerkleinern, rühren und kochen in einem Gerät. Die ***Plätze 4+5*** prämieren wir mit je einem ***Rührblitz*** von WMF. Und natürlich erhalten alle Gewinner die neue „Rama Cremefine 3 Pfeffer mit Zitrone" – raffinierte Abwechslung für jeden Tag mit dem Geschmack von drei Pfeffersorten, verfeinert mit Zitrone. Schicken Sie uns Ihr Rezept, ein Foto und einige Angaben zu Ihrer Person an ***Lisa Kochen & Backen, Stichwort: Hack, Am Kestendamm 1, 77652 Offenburg***, per Mail an ***Leserwettbewerb.LisaKB@burda.com*** oder an ***www.lustaufgenuss.de/gewinnspiele***. Die Gewinner werden benachrichtigt, Fotos nicht zurückgesandt. Einsendeschluss: 14. 11. 2009. Teilnahmebed. S. 74.

**4. + 5. Preis: Rührblitz und Rama Cremefine**



# Heiß begehrte Äpfel



## Crêpes mit Karamell-Äpfeln

**Dieses Trio ist unschlagbar: süße Früchte, zarte Pfannkuchen und Sahne mit leichtem Vanillearoma**

Die saftig-prallen Früchte selbst sind schon eine Versuchung. Werden sie so raffiniert serviert wie hier, sollte man nur eines: sie genießen!



## Äpfel im Schlafrock

In der Knusperhülle verbergen sich die mit Aprikosen und Nüssen gefüllten Früchte



## Schnee-Eier auf Gewürz-Äpfeln

Welch ein Aroma! Hier vereinen sich Kardamom, Zimt und Vanille

## Heißer Apfelsaft mit Zimt

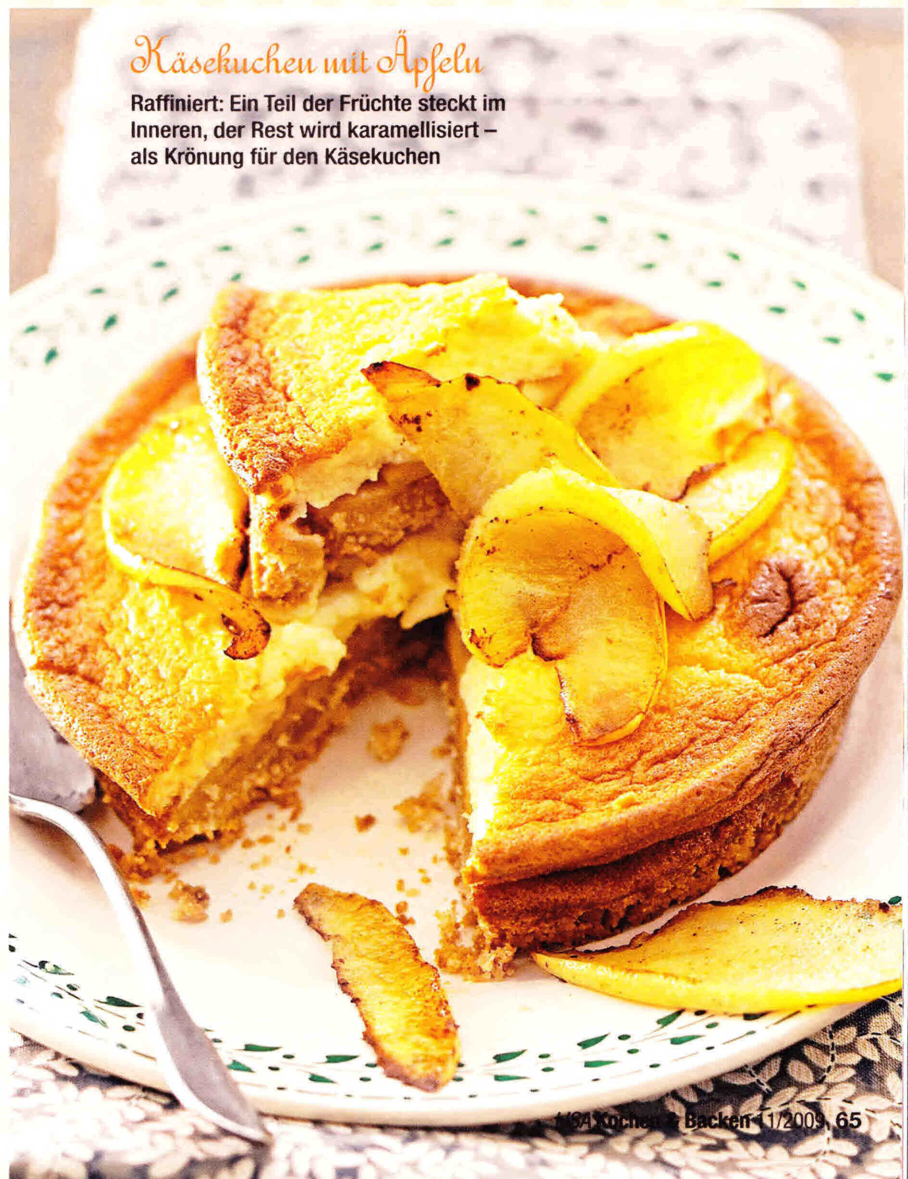


Genau richtig nach einem Spaziergang an kühlen Herbsttagen. Dieses Heißgetränk ist im Handumdrehen fertig. Für 1 l ein ca. 5 cm langes Stück Ingwer schälen, in sehr feine Scheiben schneiden. Zitrone heiß abwaschen, Schale evtl. in Spiralen abziehen und zum Garnieren beiseitelegen. Frucht auspressen. Ingwer und Zitronensaft mit 1 l naturtrübem Apfelsaft und einer Zimtstange in einen Topf geben und langsam erhitzen (nicht kochen). Nach Belieben süßen und mit Zimtstange sowie Zitronenspalten garnieren.



## Bratäpfel in Cidre-Soße

Herrlich, wie der süße Duft der heißen Äpfel die Sinne betört!



## Käsekuchen mit Äpfeln

Raffiniert: Ein Teil der Früchte steckt im Inneren, der Rest wird karamellisiert – als Krönung für den Käsekuchen

## Crêpes mit Karamell-Äpfeln



**Zutaten für 4 Personen**
**• 4 EL Butter • 75 g Mehl • 2 Eier • 1 EL Zucker • 150 ml Milch • 2 EL Orangenlikör oder -saft • 1 Prise Salz • 4 Äpfel • 2 TL Puderzucker • 3 EL Butterschmalz • 200 g Sahne • 1 EL Vanillezucker**

**1** Für den Crêpe-Teig 2 EL Butter zerlassen. Mehl mit Eiern, Zucker, Milch, Orangenlikör oder -saft, Salz und der flüssigen Butter mit dem Schneebesen verquirlen. Teig ca. 30 Min. quellen lassen.

**2** Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Übrige Butter in einer Pfanne erhitzen und die Apfelspalten darin auf beiden Seiten goldbraun braten. Mit Puderzucker bestäuben und karamellisieren lassen. Bei schwacher Hitze warm halten.

**3** Butterschmalz portionsweise in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Mit einer kleinen Kelle so viel Teig einfüllen, bis der Boden bedeckt ist, Pfanne dabei leicht schwenken. Crêpe bei schwacher Hitze ca. 2 Min. backen, wenden und fertig backen. Warm halten. Mit dem übrigen Teig ebenso verfahren und 7 weitere Crêpes backen. Sahne mit Vanillezucker halb steif schlagen. Crêpes jeweils zweimal zusammenklappen und mit karamellisierten Äpfeln auf Tellern anrichten. Sahne darauf geben und sofort servieren.

**Vorbereiten ca. 40 Min. Ruhen ca. 30 Min. Einfach Pro Person ca. 550 kcal, E: 8 g, F: 40 g, KH: 38 g**
**SCHMECKT GROSS UND KLEIN**

**Sie lieben luftige Pfannkuchen? Mit den Zutaten für den Crêpe-Teig sind auch sie ruck, zuck gezaubert: Eier trennen. Eigelbe mit Mehl, Milch, Zucker, Likör bzw. Saft und der flüssigen Butter verrühren. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen und mit dem Schneebesen unterheben. Besonders locker werden die Pfannkuchen, wenn Sie die Milch durch kohlensäurehaltiges Mineralwasser ersetzen.**

Fotos: Jahreszeiten Verlag/Hoffmann, Picture Press/Haupt, StockFood (3)

## Äpfel im Schlafrock



**Zutaten für 6 Personen**
**• 350 g TK-Blätterteig • 60 g Soft-Aprikosen • 60 g geh. Haselnüsse • 6 säuerliche Äpfel (z. B. Boskop, Elstar) • 4 EL Zitronensaft • 2 Eigelb • 2 EL Milch • 200 ml Karamellsoße (z. B. von Schwartau) • Vanilleeis**

**1** Blätterteigplatten nebeneinanderliegend auftauen lassen. Die Aprikosen fein würfeln. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett ca. 5 Min. rösten, bis sie anfangen zu duften. Abkühlen lassen. Äpfel schälen, Kerngehäuse ausstechen und das Fruchtfleisch mit Zitronensaft beträufeln.

**2** Blätterteigplatten mit etwas Wasser bestreichen und übereinander legen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (42 x 28 cm) ausrollen. 6 Quadrate (14 x 14 cm) zuschneiden.

**3** Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eigelbe mit Milch verquirlen und die Quadrate damit bestreichen. Auf jedes Quadrat einen Apfel setzen. Aprikosen, Nüsse sowie 3 EL Karamellsoße mischen und in die Äpfel füllen. Teigecken über den Äpfeln zusammenfügen und andrücken. Offene Kanten zudrücken und den Teig mit etwas verquirltem Ei bestreichen. Teigreste mit einem Gläschen ausstechen, oben auf die Päckchen legen und etwas andrücken. Mit übrigem verquirltem Ei bestreichen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und im Ofen 30–35 Min. backen. Mit der übrigen Karamellsoße und je einer Kugel Vanilleeis anrichten.

**Vorbereiten ca. 45 Min. Backen ca. 30 Min. Mittel Pro Person ca. 530 kcal, E: 7 g, F: 31 g, KH: 56 g**
**MÖGLICHST HEISS SERVIEREN**

**Die Äpfel schmecken auch mit einer Marzipanfüllung (statt mit Karamellsoße). Dafür Aprikosen und Nüsse mit 150 g Marzipan verkneten. Die Masse in 6 Portionen teilen und die Äpfel damit füllen.**

## Schnee-Eier auf Gewürz-Äpfeln



**Zutaten für 4 Personen**
**• 160 g Zucker • je 300 ml Weißwein, Apfelsaft • 1 Zimtstange • 1 TL gem. Kardamom • Mark einer Vanilleschote • 2 Äpfel • 500 ml Milch • 5 Eiweiß**

**1** Im Topf 130 g Zucker goldbraun karamellisieren. Mit Wein und Saft ablöschen. Gewürze zufügen, aufkochen und auf die Hälfte einkochen. Durch ein Sieb passieren. Äpfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Im Weinsud ca. 2 Std. ziehen lassen.

**2** Milch erhitzen. Eiweiß, übrigen Zucker steif schlagen. Nocken abstechen, in der Milch ca. 5 Min. garen. Auf den Äpfeln anrichten.

**Vorbereiten ca. 30 Min. Marinieren ca. 2 Std. Einfach Pro Person ca. 290 kcal, E: 6 g, F: 1 g, KH: 54 g**
**HIMMLISCH LUFTIG-ZART**

## Bratäpfel mit Cidre-Soße



**Zutaten für 4 Personen**
**• 8 Äpfel • 4 EL Zitronensaft • 400 ml süßlicher Cidre • 200 g Sahne • 1 Pck. Sahnesteif • 3 TL Ahornsirup**

**1** Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Kerngehäuse der Äpfel ausstechen, Früchte quer halbieren und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Wieder zusammensetzen. Äpfel in eine Form geben, Cidre, Rest Zitronensaft angießen. 60 Min. backen.

**2** Sahne mit Sahnesteif aufschlagen, dabei Sirup zufügen. Äpfel aus dem Ofen nehmen und mit Sahne füllen. Mit Rest Sahne und nach Wunsch Sirup garnieren.

**Vorbereiten ca. 20 Min. Backen ca. 60 Min. Einfach Pro Person ca. 440 kcal, E: 2 g, F: 16 g, KH: 52 g**
**SÜSSER DESSERT-KLASSIKER**

## Käsekuchen mit Äpfeln



**Zutaten für 14 Stücke**
***Für den Teig***
**• 200 g Mehl • 1 Ei • 100 g Butter • 60 g Rohrzucker • 1 EL Kakaopulver • 1 Msp. Zimt • 1 Prise Salz**
***Für den Belag***
**• 1 kg Äpfel • 2 EL Butter • 250 ml Apfelsaft • 3 Eier • 250 g Magerquark • 250 g Crème fraîche • 75 g Zucker • 1 Pck. Vanillezucker • 1 EL Speisestärke • 2 EL Zitronensaft • 1 EL Puderzucker**

**1** Mehl mit Ei, gewürfelter Butter, Rohrzucker, Kakao, Zimt und Salz rasch verkneten. Mürbeteig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ca. 30 Min. ruhen lassen.

**2** Äpfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden. 3/4 davon in 1 EL heißer Butter andünsten, Apfelsaft angießen und offen bissfest garen. Abkühlen lassen.

**3** Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Eine Springform (Ø 26 cm) oder vier kleine Tarte-Formen (Ø 12 cm) mit Backpapier auslegen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und die Form damit auslegen, dabei einen kleinen Rand formen. Gedünstete Äpfel ohne Flüssigkeit auf dem Teig verteilen.

**4** Eier trennen. Eigelbe mit Quark, Crème fraîche, Zucker, Vanillezucker und Stärke verrühren. Eiweiß mit Zitronensaft steif schlagen und unterheben. Quarkcreme auf den Äpfeln verstreichen und ca. 40 Min. backen. Falls der Kuchen zu stark bräunt, nach ca. 30 Min. mit Alufolie abdecken.

**5** In einer Pfanne restliche Butter erhitzen und die übrigen Apfelspalten darin anbraten. Dünn mit Puderzucker bestäuben und karamellisieren lassen. Aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und auf dem Käsekuchen verteilen.

**Vorbereiten ca. 40 Min. Kühlen ca. 30 Min. Backen ca. 40 Min. Einfach Pro Stück ca. 270 kcal, E: 7 g, F: 13 g, KH: 31 g**
**PRIMA VORZUBEREITEN**

# Genuss mit Nuss



Das könnten Ihre neuen Lieblingskuchen werden: total einfach in der Zubereitung, unübertrefflich im Geschmack

## Schoko-Nuss-Kuchen Gefüllt mit leckerer Rumsahne

**Zutaten für ca. 12 Stücke**

*Für den Teig*

- **9 Eigelb** • **280 g Zucker**
- **250 g gehackte Walnusskerne**
- **1 EL Mehl** • **1 EL Zwiebackbrösel**
- **Mark einer Vanilleschote**
- **1 EL Rum** • **7 Eiweiß**

*Für Füllung und Verzierung*

- **230 g Sahne** • **1 EL Zucker**
- **1 Pck. Sahnesteif** • **1 EL Rum**
- **200 g Zartbitterschokolade**

**1** Backofen auf 170 Grad (Umluft 150 Grad) vorheizen. Eigelbe mit 230 g Zucker schaumig schlagen. Walnüsse mit Mehl und Zwiebackbrösel mischen, unterziehen. Vanillemark und Rum unter den Teig heben. Eiweiß mit übrigem Zucker steif schlagen, locker unterheben. Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben, glatt streichen, ca. 60 Min. backen. Den Kuchen stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**2** Für die Füllung 200 g Sahne mit Zucker und Sahnesteif steif schlagen. Rum unterziehen. Nusskuchen waagerecht halbieren, Rumsahne auf den 1. Boden streichen, mit dem 2. Boden bedecken.

**3** Zartbitterschokolade grob hacken und mit der übrigen Sahne in einer Metallschüssel im heißen Wasserbad schmelzen. Den Nusskuchen damit überziehen und über Nacht ruhen lassen.

**Vorbereiten ca. 35 Min. Backen ca. 60 Min. Ruhen ca. 8 Std.**
**Einfach** **Pro Stück ca. 440 kcal, E: 7 g, F: 29 g, KH: 37 g**

**BESONDERS AROMATISCH**

**Dieser Kuchen ist perfekt für Feste. Weil er bereits am Vortag gebacken wird, kann er schön durchziehen. Und Ihnen bleibt am Festtag mehr Zeit für anderes.**



# Torta di Nocciole

## Köstlicher Nusskuchen aus dem Piemont

**Zutaten für ca. 12 Stücke**
**• 300 g ganze Haselnusskerne • 5 Eier • 300 g Zucker • 100 g weiche Butter • 1 TL Backpulver • 80 g Kakaopulver • Puderzucker**

**1** Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Haselnüsse auf einem Blech verteilen und ca. 12 Min. rösten. Dann auf ein Küchentuch geben und die Haut abreiben. Nüsse fein mahlen.

**2** Eine Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen, dabei 100 g Zucker einrieseln lassen. Eigelbe mit übrigem Zucker cremig rühren. Dabei die weiche Butter stückchenweise hinzufügen.

**3** Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) heizen. Nüsse mit Back- und Kakaopulver mischen und unter die Eimasse ziehen. Eischnee unterheben. Teig in die Springform geben, glatt streichen und im Ofen ca. 50 Min. backen. Herausnehmen, aus der Form lösen und abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäubt servieren.

**Vorbereiten ca. 35 Min. Backen ca. 50 Min. Einfach Pro Stück ca. 380 kcal, E: 9 g, F: 26 g, KH: 29 g**
**PRIMA ZUM EINFRIEREN**



# Kalifornischer Nusskuchen

## Richtig durchgezogen schmeckt er am besten

**Zutaten für ca. 12 Stücke**
**• 6 Eier • 180 g Puderzucker • 4 Tropfen Bittermandelöl (z. B. von Dr. Oetker) • 200 g gemahlene Walnüsse • 4 EL Semmelbrösel • 4 EL Speisestärke • 1 TL Backpulver • 60 g gehackte Walnüsse**

**1** Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Eine Springform (Ø 26 m) mit Butter fetten und mit Semmelbrösel ausstreuen. Eier mit Puderzucker in eine Rührschüssel geben und mit den Quirlen des Handrührgeräts schaumig aufschlagen. Bittermandelöl unterziehen.

**2** Gemahlene Nüsse mit Semmelbrösel, Speisestärke und Backpulver mischen. Mit gehackten Walnüssen auf den Eischaum geben und gut unterheben. Teig in die vorbereitete Springform füllen, glatt streichen und im Ofen ca. 35 Min. goldbraun backen. Kuchen aus dem Ofen nehmen, auf ein Kuchengitter stürzen und abkühlen lassen. Nach Wunsch mit Puderzucker bestäuben.

**Vorbereiten ca. 25 Min. Backen ca. 35 Min. Einfach Pro Stück ca. 250 kcal, E: 7 g, F: 17 g, KH: 18 g**
**GELINGT GARANTIERT**

**Wer es schokoladiger mag, gibt 75 g fein geraspelte Zartbitterschokolade in den Teig.**



# Walnuss-Brownies

## Die sollten Sie gleich auf Vorrat backen

**Zutaten für ca. 16 Stücke**
**• 140 g Mehl • 1/2 TL Backpulver • 1/4 TL Salz • 150 g Zartbitterschokolade • 130 g Butter • 175 g Zucker • 1 Pck. Vanillezucker • 3 Eier • 150 g grob gehackte Walnusskerne**

**1** Mehl mit Backpulver und Salz mischen. Zartbitterschokolade hacken und mit der Butter in einer Metallschüssel im heißen Wasserbad schmelzen. Schoko-Butter-Masse etwas abkühlen lassen.

**2** Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Zucker und Vanillezucker unter die abgekühlte Schoko-Butter-Masse rühren. Dann die Eier einzeln unterrühren. Mehlmischung auf die Masse geben und gut unterziehen, sodass ein glatter Teig entsteht. Zum Schluss die Nüsse unterrühren. Den Teig in eine gefettete rechteckige Kuchenform (20 x 30 cm) geben, glatt streichen und im Ofen ca. 25 Min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen. In Stücke schneiden. Die Brownies in einer Dose aufbewahren.

**Vorbereiten ca. 20 Min. Backen ca. 25 Min. Einfach Pro Stück ca. 260 kcal, E: 4 g, F: 17 g, KH: 22 g**
**BLEIBEN LANGE FRISCH**

# Herrlich italienisch



Maraschino-Likör und kandierte Früchte machen diese Torte so besonders – in Sizilien darf sie an Festtagen auf keiner Kaffeetafel fehlen

Fotos: M.I.G (7)/Maike Jessen, privat; Food: Pia Westermann; Styling: Meike Stüber

# Cassata siciliana

**Zutaten für ca. 16 Stücke**
*Für Wiener Boden und Tränke* • **5 Eier • 180 g Zucker • 1 Prise Salz • 100 g Mehl • 110 g Speisestärke • 50 g flüssige Butter • 50 ml Maraschino-Likör • 50 ml Flüssigzucker (z. B. von Sweet Family)**
*Für die Ricotta-Sahne* • **7 Blatt Gelatine • 500 g Sahne • 50 g Zucker • 3 Eigelb • Schale und Saft 1/2 Bio-Zitrone • Mark 1/2 Vanilleschote • 300 g Ricotta • 100 g kandierte Früchte, am Vortag in Maraschino-Likör mariniert • 50 g geh. Pistazien • 50 g geh. Bitterschokolade • 1 TL Orangenblütenwasser**
*Für den Butter-Mürbeteig* • **60 g Butter • 30 g Puderzucker • Salz • 1 Eigelb • 90 g Mehl**
*Für die Cassata-Florentiner-Masse* • **50 g Butter • 100 g Zucker • 30 g Honig • 125 g Sahne • 50 g Pistazien • 50 g gehobelte Mandeln • 25 g gehackte Belegkirschen**

**1 Wiener Boden backen:** Ofen auf 170 Grad (Umluft 150 Grad) vorheizen. Eier, Zucker, Salz in einer Schüssel im heißen Wasserbad unter Rühren auf ca. 37 Grad (Backthermometer) erhitzen. Vom Wasserbad nehmen und schlagen, bis die Schaummasse kalt und sehr stabil ist. Mehl mit Stärke daraufsieben, unterheben. Ca. 3 EL der Masse unter die Butter rühren (a), diese dann unter die übrige Schaummasse ziehen. In eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 26 cm) füllen, am Rand hochziehen, ca. 25 Min. backen. Auskühlen lassen.

**2 Ricotta-Sahne zubereiten:** Gelatine einweichen. 100 g Sahne, Zucker, Eigelbe, Zitronenschale, -saft, Vanillemark im heißen Wasserbad auf 85 Grad erwärmen (b). Gelatine ausdrücken, darin auflösen. Ricotta unterrühren. Sobald die Masse geliert, Rest Sahne steif schlagen. Mit übrigen Zutaten unterheben (c).

**3 Biskuit mit Creme bestreichen:** Likör, Flüssigzucker, 100 ml Wasser verrühren. Biskuit waagerecht halbieren, beide Böden damit tränken (d). Hälfte Creme auf einen Boden streichen. Zweiten Boden auflegen, Torte mit der übrigen Creme einstreichen. 4 Std. kühlen.

**4 Butter-Mürbeteig backen:** Zutaten verkneten, in Folie gewickelt ca. 30 Min. kühlen. Backofen auf 150 Grad (Umluft 130 Grad) vorheizen. Teig in einer gefetteten Springform (Ø 26 cm) ausrollen (e). Ca. 15 Min. backen.

**5 Florentinermasse zubereiten:** Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Butter mit Zucker, Honig schmelzen. Mit Sahne ablöschen, bis alles gelöst ist. Übrige Zutaten unterrühren, auf dem Mürbeteig verteilen (f). Ca. 15 Min. backen. Leicht erkalten lassen, in 16 Tortenstücke teilen. Stücke nach Wunsch mit je 1 Tupfen Sahne auf die Torte setzen.

**Vorbereiten ca. 65 Min. Backen ca. 55 Min. Marinieren ca. 8 Std. Kühlen ca. 5 Std. Mittel**
**Pro Stück ca. 530 kcal, E: 10 g, F: 31 g, KH: 50 g**
**AM ZWEITEN TAG NOCH BESSER**



## Bernd Sieferts Variante der berühmten italienischen Torten-Spezialität

Ursprünglich wurde sie in Italien nur zu Ostern und Hochzeiten serviert, mittlerweile genießt man die Cassata-Torte über die Grenzen Italiens hinaus zu jedem festlichen Anlass. Für Konditorweltmeister Bernd Siefert ist die Ricotta-Torte mit kandierten Früchten, Maraschino-Likör und Orangenblütenwasser auch in der Adventszeit eine süße Versuchung. Hier zeigt er Schritt für Schritt, wie auch Ihnen die Torte gelingt.




**Etwas Schaummasse mit flüssiger Butter verrühren, unter die übrige Masse rühren**




**Eigelbe, Sahne, Zucker und Aroma im heißen Wasserbad erwärmen**




**Kandierte Früchte, Pistazien und Bitterschokolade unter die Ricotta-Sahne heben**




**Biskuit einmal waagerecht halbieren, Böden mit Zucker-Likör-Mischung tränken**




**Springform fetten, mit etwas Mehl bestäuben und den Mürbeteig darauf ausrollen**




**Florentinermasse auf dem vorgebackenen Mürbeteig gleichmäßig verteilen**

## PRAKTISCHE TIPPS & TRICKS VOM PROFI

**Alkoholfreie Variante** Klassisch wird die Cassata mit Maraschino-Likör hergestellt. Wer jedoch auf den Likör verzichten möchte, kann stattdessen Kirschsaft oder Kirschsaftkonzentrat verwenden.

**Zur Rose abziehen** Grundlage der Ricotta-Sahne ist eine zur Rose abgezogene Eigelbmasse. Dafür werden die Eigelbe mit Zucker und Milch oder Sahne verquirlt und im heißen – nicht kochenden – Wasserbad langsam bis kurz vor dem Siedepunkt (85 Grad) erhitzt. Die richtige Cremigkeit hat die Masse erreicht, wenn sie leicht angedickt an einem Kochlöffel haften bleibt. Bilden sich beim Pusten auf den Löffelrücken kleine, wellenförmige Linien (Rose), ist die Eigelbmasse fertig.

**Florentiner-Stücke backen** Schön gleichmäßig werden die Florentiner-Stücke, wenn Sie zum Backen des Mürbeteigs mit der Nuss-Früchte-Masse den Springformboden mit dem Formenrand umschließen. Wer mag, kann die Florentiner-Stücke mit Schokolade verzieren. Ca. 60 g gehackte Bitterschokolade im heißen Wasserbad schmelzen, in eine kleine Spritztüte füllen und die Gebäckstücke mit feinen Linien verzieren.

# Orangen-Nuss-Torte

## Mit Mascarponecreme

**Zutaten für 16 Stücke**

***Für den Rührteig***

- **100 g geh. Walnusskerne**
- **200 g weiche Butter**
- **200 g Honig • 4 Eier**
- **250 g Weizenvollkornmehl**
- **2 TL Backpulver**
- **25 g Kakaopulver**

***Für Creme und Garnierung***

- **3 Bio-Orangen • 10 Blatt Gelatine • 125 g Butter**
- **2 Eier • 3 Eigelb • 150 g Zucker • 500 g Mascarpone**
- **2 EL Orangenlikör**
- **75 g geh. Walnusskerne**

**1** Nüsse ohne Fett rösten, bis sie duften. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Butter und Honig cremig rühren, dann Eier einzeln unterrühren. Mehl, Backpulver, Kakao mischen, unterrühren. Nüsse unterheben. Teig in eine gefettete Springform (Ø 26 cm) füllen, ca. 40 Min. backen, erkalten lassen.

**2** Orangen heiß waschen, Schale einer Frucht abreiben, von den übrigen Früchten Zesten ablösen. Alle Früchte auspressen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

**3** Butter würfeln, mit 250 ml Orangensaft, Eiern, Eigelben und Zucker im heißen Wasserbad ca. 10 Min. dickschaumig aufschlagen. Gelatine ausdrücken, darin auflösen. Creme durch ein Haarsieb streichen, im Eiswasserbad kalt schlagen. Mascarpone, Orangenschale und Likör unterrühren.

**4** Boden waagerecht halbieren, unteren Boden mit Tortenring umschließen. Zwischen Boden und Ring sollen rundum 4 mm frei bleiben. Hälfte Creme auf Boden und in den Spalt streichen. Zweiten Boden und Rest Creme daraufgeben. Mit den Orangenzesten bestreuen, 3 Std. kühlen. Ring entfernen, Tortenrand mit Walnüssen garnieren.

**Vorbereiten 45 Min. Backen 40 Min. Kühlen ca. 3 Std. Mittel Pro Stück ca. 490 kcal, E: 12 g, F: 38 g, KH: 24 g**

**HERRLICH SAFTIG**



Fotos: Freundin/Holz, StockFood



Orangen und Quitten: Früchte für wunderbare Traum-Torten, die jeden Tag zum Sonntag machen

# Feine Früchte

## Quitten-Sahnetorte Prachtstück mit Marzipan-Nuss-Boden

**Zutaten für ca. 12 Stücke**
***Für den Rührteig***
- **100 g Marzipanrohmasse**
- **75 g weiche Butter**
- **75 Zucker • 1 Pck. Vanillinzucker**
- **4 Eier • 4 EL Zitronensaft**
- **2 TL Backpulver • 100 g Mehl**
- **75 g gem. Haselnusskerne**

***Für Füllung und Garnierung***
- **1 kg Quitten • 120 g Zucker**
- **150 ml Orangensaft**
- **12 Blatt Gelatine • 1 kg Vollmilchjoghurt • 2 Pck. Vanillinzucker • 200 g Sahne**
- **1 Pck. Tortenguss**

**1** Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Marzipan raspeln, mit Butter, Zucker und Vanillinzucker cremig rühren. Nach und nach Eier und Zitronensaft unterrühren. Backpulver, Mehl und Nüsse mischen und unterheben. Teig in eine gefettete Springform (Ø 26 cm) füllen, ca. 25 Min. backen. Boden aus der Form nehmen und erkalten lassen. Quitten schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Mit 20 g Zucker und Orangensaft aufkochen, ca. 15 Min. köcheln lassen. Dann abschütten, Sud auffangen, beides abkühlen lassen.

**2** Gelatine einweichen. Joghurt mit Vanillin- und übrigem Zucker verrühren. Gelatine ausdrücken, auflösen, 2 EL Joghurtcreme unterziehen. Unter die restliche Creme rühren, kühlen. Sobald die Joghurtcreme geliert, Sahne steif schlagen und unterziehen. Boden mit Tortenring umschließen. 1/3 Quitten darauf verteilen, mit Creme bestreichen. 3 Std. kühlen. Ring entfernen, Torte mit restlichen Quitten verzieren. Den Guss mit Quittensud laut Packungsaufdruck zubereiten und auf den Früchten verteilen. Torte weitere 60 Min. kühlen.

**Vorbereiten ca. 30 Min. Backen ca. 25 Min., Kühlen ca. 4 Std.**
**Mittel Pro Stück ca. 420 kcal, E: 11 g, F: 23 g, KH: 42 g**
**SCHMECKT KÜHL AM BESTEN**

# Rezept-Register

## IN DIESER AUSGABE FINDEN SIE ...



# Mit Bresso Genießer-Körbe

## im Gesamtwert von 500 € zu gewinnen

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Wortgefüge | ▼ | in Flammen stehen | ▼ | Ringelwurm / Angelstock | ▼ | Mühlenbesitzer | auf diese Weise |
| Tiefe, Felsenschlucht ▶ | | ▼ 1 | | ▼ | | | ▼ |
| festes Zueinanderhalten ▶ | | | | | | Fluss zum Mittelmeer (Spanien) | |
| Camper ▶ | | | | | | ▼ 3 | |
| deutsche Schriftstellerin (Hera) | umgangssprachl.: keineswegs | | it. Mittelmeerinsel ▶ / best. Artikel | | | | |
| ↳ | ▼ 2 | | ▼ | Bergstock bei Sankt Moritz ▶ | | | 4 |
| Farbton ▶ | | | | | | | |
| englisch: eins ▶ | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |

AR0808-11/09

*Viel Obst, Gemüse, frischer Fisch und aromatische Kräuter sind typisch für die mediterrane Küche. Auch die vielfältigen Frischkäsesorten von Bresso (www.bresso.de), die ausschließlich echte Kräuter der Provence mit gesunden ätherischen Ölen enthalten, bieten mediterranen Genuss. Mit Bresso und dem Service „Geschenk & Korb" (www.geschenkundkorb.de) verlosen wir 5 Feinkostkörbe „Provence" mit Rotwein, Olivencreme, Crêperolles und anderen Köstlichkeiten aus dem Mittelmeerraum. Wert: je 100 €.*




**Schreiben Sie die Lösung bis zum 14. 11. 2009 an LISA Kochen & Backen, Stichwort: Rätsel, Am Kestendamm 1, 77652 Offenburg oder Raetsel.LisaKB@burda.com. Die Lösung des September-Heftes lautete: KOCH. Die Gewinner wurden benachrichtigt.**


# IMPRESSUM

**Lisa Kochen & Backen**

erscheint in der
**Medien Innovation GmbH**
**Am Kestendamm 1**
**77652 Offenburg**
**Tel.: 07 81/84-52 35**
**Fax: 07 81/84-52 40**
**E-Mail: margit.schwend@burda.com**
**Internet: www.lustaufgenuss.de**
**Abo-Service: 0 18 05/40 86 09**
**(14 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz; abweichende Preise aus dem Mobilfunk)**
**Abo-Bestellungen:**
**lisa-bestell@burdadirect.de**

**Herausgeber:** Reinhold G. Hubert
**Chefredakteurin:** Jutta Kässinger (V.i.S.d.P.)
**Redaktion:** Sonja Lüdtke, Gabriele Reichart
**Autoren:** Volker Eggers, Barbara Fleig, Imke Klopsch, Katja Riehle, Anja Sternagel, Corina Wießler
**Redaktionssekretariat:** Margit Schwend
**Grafik:** Ruth Raimann
**Bildredaktion:** Elvira Nuss
**Schlussredaktion:** Schlussredaktion Hamburg
**Herstellung:** Otto Ruf
**M.I.G-Geschäftsführung:** Reinhold G. Hubert
**Verlagsleitung:** Jürgen Brandt
**Stellv. Verlagsleitung:** Heike Rudolph
**Objektleitung:** Nadine Mundschenk
**Director Key Account & New Business:** Elmar Tentesch
**Advertising Director:** Konstanze Hacke
BURDA community network GmbH
**Geschäftsführer:** Andreas Schilling
**Verantwortlich für den Anzeigenteil:** Claudia Hörth, Tel.: 0781/84-2257.
Zurzeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 13, gültig ab 1.1.2009
**Vertrieb:** Burda Medien Vertrieb GmbH
**Vertriebsleitung:** Jochen Böhler
**Druck:** Burda Druck GmbH, Offenburg
LISA Kochen & Backen erscheint monatlich.
Verkaufspreis 1,80 € inkl. 7 % MwSt.
Abo-Preis 1,55 € inkl. 7 % MwSt., im Ausland zzgl. Porto. Printed in Germany.
**Nachbestell-Service:**
Pressevertrieb Nord KG,
Schnackenburgallee 11, 22525 Hamburg
Tel.: 040/85369-140
Fax: 040/85369-141
**E-Mail: einzelheft@pvn.de**
**Internet: www.einzelheft.pvn.de**





LISA Kochen & Backen (USPS no 0016384) is published monthly by HUBERT BURDA MEDIA. Subscription price for USA is $ 70 per annum. K.O.P.: German Language Pub., 153 S Dean St, Englewood NJ 07631.
Periodicals Postage is paid at Englewood NJ 07631 and additional mailing offices.
Postmaster: Send Address changes to: LISA Kochen & Backen, GLP, PO Box 9868, Englewood NJ 07631.
**Konzept und Idee:**
Reinhold G. Hubert,
Franz Habich

Hubert Burda Media


**RÄTSEL & GEWINNSPIEL**

Teilnahmeberechtigt sind alle natürlichen Personen. Ausgeschlossen sind Mitarbeiter von Hubert Burda Media und deren Angehörige. Die Gewinne werden aus allen Teilnehmern ausgelost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



## Deftiges
**Wenn es draußen kälter wird, darf es in der Küche gern was Herzhaftes geben. Unser Vorschlag: Fleischgerichte mit dem ganz gewissen Extra**



## Für jeden Tag
**Pasta, Hack und Tomatensoße: ein Trio, das begeistert. Es ist schnell zubereitet, preiswert und einfach lecker**




## Fest-Menüs
**Sie haben die Wahl: Unsere raffinierten Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts lassen sich ganz nach Lust und Laune kombinieren**

# Freuen Sie sich auf die neue Lisa Kochen & Backen

## Ab 18. November im Handel

### *Weitere Themen*

♦ Vitamin-Kicks auf dem Teller ♦ Schritt für Schritt: Kartoffelklöße ♦ Die Lieblingsplätzchen unserer Leserinnen & Leser ♦ Spezialitäten aus aller Welt: Berlin ♦ Geliebte Sünden mit frischer Mango



## Neujahr
**Von Fondue und Raclette bis Fingerfood – tolle Ideen für eine rauschende Silvesterparty**

Fotos: Picture Press/Schuetz, StockFood (4)



## Sonntagstorten
**Zarter Biskuit, gefüllt mit feiner Creme – unsere Festtagstorten sollten Sie unbedingt kosten**